

ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

“Korku, hayatta kalabilmenin vazgeçilmez bir unsurudur” Hannah Arendt

Çoğu anne babanın endişe ile yaklaştığı korkular, aslında okul öncesi dönem gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Çocuklar korkuları sayesinde kendilerini olumsuz durumlardan korumakla kalmayıp baş etme becerilerini de geliştirirler.

Çocuklarda en sık rastlanan korkular; ani yüksek ses, hayvanlar, gök gürültüsü, anne babadan ayrılma, yalnız kalma, kalabalıkta anneyi/babayı görememe, yaratıklar, hayaletler, karanlık, hırsızlar ve dişçi korkusudur. İlk korkma tepkileri bebeklik dönemine denk gelirken, büyüme ile birlikte korkular somuttan soyuta doğru bir değişiklik gösterir.

Korkuların okul öncesi dönemde yoğun yaşanmasının en önemli nedenleri; çocukların bilgi ve yaşam deneyimlerinin sınırlı oluşu ile düşünme becerilerinin yetersizliği nedeniyle gördüklerini anlamlandırmakta zorlanmalarıdır. Bu nedenle tüm bu saydığımız korkular yanında, palyaçodan ya da mikrofondan korkma gibi ilk duyuşta insana gülünç gelen korkuları da mevcuttur.

Normal şartlarda büyüme ile birlikte, çocukların yaşama dair bilgi ve deneyimleri arttıkça korkularının da azalmasını bekleriz. Ancak travmatik yaşantılar ve yanlış anne baba tutumları korkuları kronik hale getirebilir. Söz dinletebilmek için kullanılan “*Gelmezsen bırakır giderim*” gibi tehditler, “*Sakarsın, dikkatsizsin*” gibi eleştiriler, “*Beni hasta edeceksin*” gibi suçlayıcı ifadeler, “*Koşma, düşeceksin*” gibi sürekli tehdit altında olduğunu ifade eden uyarılar, çocukların ürkek ve güvensiz olmalarına zemin hazırlamaktadır.

Korku ayrıca öğrenilebilir bir duygudur. Bu nedenle, kendi korkularımıza dair çocuğumuzun yanında verdiğimiz kontrolsüz tepkilerin, çocuğumuz üzerinde bulaşıcı bir etki yaratabileceği akıldan çıkarılmamalıdır.

KORKULARLA BAŞ ETMEDE PÜF NOKTALARI

- İlk olarak, çocuğunuz korkusunu dile getirdiğinde onu ilgi ile dinleyin ve anlayışla karşılayın.
- “*Bunda korkacak ne var?*” vb ifadelerle korkusunu küçümsemeyin ve onunla alay etmeyin.
- Kendi çocukluk döneminizde yaşadığınız korkular ve nasıl baş ettiğiniz ile ilgili paylaşımlarda bulunun.
- Birlikte bir “**korku listesi**” yapın ve en az korktuğundan başlayarak işe koyulun.
- Korkularının nedenlerini araştırıp ortadan kaldırın.
- **Aşırı** korumacı davranıp “*dünyanın güvenilmez bir yer*” olduğu mesajını pekiştirmeyin.
- Sorunu bir an evvel çözmek adına aceleci davranıp çocuğunuz henüz baş etmeye hazır değilken onu korkularıyla yüzleştirmeye kalkmayın.
- Ekran karşısında maruz kaldığı ürkütücü görüntüler varsa farkında olun, kontrolü ele alın.
- Ona nefes egzersizi ve yapabileceğine dair inancını pekiştirmesi adına “*kendi kendine telkin*” (yapabilirim, başarabilirim gibi) yöntemini öğretin.
- Bu konu ile ilgili uzmanlar tarafından yazılmış kitaplardan yararlanın.
- Tüm bu önlemlere rağmen bir değişiklik yoksa ve çocuğunuzun yaşam kalitesi günden güne kötüye gidiyorsa mutlaka bir uzmandan yardım alın.

Unutmayın! Tüm bu süreçlerde çocuğun fiziksel olarak yanında bulunmak, adım adım el çekmek, çabasına vurgu yapmak ve başardığında ödüllendirmek çok önemlidir.

SIK GÖRÜLEN KORKULAR VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Yalnız Yatma Korkusu: Okul öncesi dönemde en sık rastlanan korkudur bu. En büyük nedeni ise küçük yaştan itibaren birlikte yatmaya alıştırmalarıdır. Hele ki küçük bir kardeş varsa bu durum daha da yoğun yaşanabilir. Uyku rutininin olması, yatmadan 1 saat önce günün hareketinin yavaşlatılması, gece lambası kullanımı, odanın kapısının açık bırakılması, sevdiği bir oyuncak ile yatmasına izin verilmesi, başlangıç aşamasında uyuyana kadar yanında kalınması, sonrasında yakın mesafede olunması, gece uyanırsa ebeveyn yatağına alınmaması, kendi yatağında yeniden uykuya dalana kadar eşlik edilmesi korkusunu yenmede yardımcı olacaktır.

Karanlık Korkusu: Birlikte ışıkları kapatıp karanlıkta odasının/evin nasıl görüldüğü hakkında konuşulması, ışığı açıp kapatarak farklılıklara bakılması, akşam yürüyüşe çıkarak gün ışığında görünmeyen detayların incelenmesi, ne olsa kendisini daha iyi hisseder diye sorulması etkili olacaktır. Unutmayın ki korkusu ciddiye alınınca ve çocuk canavarların/hayaletlerin bir şey yapmadığını anlayınca korku da otomatikman ortadan kalkacaktır.

Ayrılık Korkusu: Bu korkunun kökenleri bebeklik döneminde anne ile bağlanma sürecinin nasıl geçtiğine dayanır. Sonrasında da annenin yansıttığı duygular ile pekişir. Anne çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor, çocuğun yanına endişe ile geri dönüyorsa, çocuk da anneden ayrılmanın korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bununla beraber çocuk hiçbir zaman terkedilmekle korkutulmamalıdır.

“Korku, bazen ayaklarımıza kanat takar, bazen de ayaklarımızı yere çiviler.” Montaigne

Son söz olarak, insan yaşamı korkulardan oluşur ama aynı zamanda üstesinden geldiği, baş ettiği korkulardan... Korkudan korkmadığınız günler dileklerimizle...

ÇOCUĞUNUZA OKUYABİLECEĞİNİZ KİTAP ÖNERİLERİ

- “Korkacak Ne Var?”, Prof. Dr. Bengi Semerci, Yeşil Dinozor, 2012
- “Endişelerimden Nasıl Kurtulabilirim?”, Prof. Dr. Bengi Semerci, Yeşil Dinozor, 2013
- “Ben Mi Güçlüyüm, Korku Mu?” Olcay Güner, Efil Yayınevi, 2015
- “Kork Benden Kaygı”, Olcay Güner, Efil Yayınevi, 2015

KAYNAKÇA

- <http://www.izmirodag.com/ergen-detay.aspx?detay=9>
- <http://www.larapsikiyatri.com/cocukluk-donemi-sorunlari-03e/cocukluk-korkulari>
- <http://www.ailedenokula.com/portal/rehber/931/cocuklarda-yasanan-korkular-icin-oneriler>
- <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/HelpingYourChildFaceFears.pdf>
- Torun, F. “Korkudan Cesarete”, Terakki Vakfı Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi Gelişim Dergisi, Yıl 2015, Sayı 1

Terakki Vakfı Okulları

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi