

büyürken



2025-2026 | SAYI 2





MİNİK KALPLERİN CESARET YOLCULUĞU: KORKULARLA BAŞ ETME

Okul öncesi dönemde görülen korkular, birçok ebeveyn için endişe kaynağı olsa da gelişimin doğal bir parçasıdır. Genellikle yaşla birlikte azalan korkular, çocukların kendilerini tehlikelerden korumasına yardımcı olurken, aynı zamanda baş etme becerilerini de geliştirmelerine katkıda bulunur.

Çocuklarda sıkça karşılaşılan korkular arasında yüksek ses, hayvanlar, an-ne-babadan ayrılma, yalnız kalma, karanlık, hayaletler, canavarlar ve hırsız korkuları yer alır. Son yıllarda deprem gibi doğal afetlerin yarattığı korkular da bu listeye eklenmiştir. Çocukların ilk korkma tepkileri bebeklik dönemine dayanır. Korkuların yoğunluğu çocuğun mizacına ve deneyimine göre değişir. Zamanla somut korkulardan soyut korkulara geçiş yaparlar.

Neden Bu Kadar Korkuyorlar?

Okul öncesi dönemde korkuların bu denli yoğun yaşanmasının temel nedenlerinden biri, çocukların sınırlı bilgi ve yaşam deneyimleridir. Düşünme becerileri henüz tam gelişmediği için çevrelerindeki olayları anlamlandırmakta zorlanırlar. Bu nedenle, yetişkinlere komik gelen palyaço veya mikrofondan korkma gibi durumlar, çocuklar için oldukça gerçek ve kaygı verici hissedilebilir.

Yaşam deneyimleri arttıkça korkuların zamanla azalması beklense de, deprem ya da trafik kazası gibi travmatik yaşantılar ile yanlış yetişkin tutumları korkuların kronik hale gelmesine neden olabilir. Çocukları korkutmak için kullanılan “Gelmezsen bırakır giderim” gibi tehditler, “Sakarsın, dikkatsizsin” gibi eleştiriler ya da “Beni hasta edeceksin” gibi suçlayıcı ifadeler, çocukların özgüvenini zedeleyebilir ve korkularının daha derinleşmesine yol açabilir.

Ebeveynlerin kendi korkularını kontrolsüz bir şekilde çocuklarına yansıtmaları da çocukların korkularını pekiştirebilir. Korku, öğrenilebilir bir duygudur ve ebeveynlerin korkularına verdikleri tepkiler çocuklar üzerinde bulaşıcı etki yaratabilir.

Korkularla Başa Çıkma Yöntemleri

Çocuğunuzun korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olabilmek için aşağıdaki stratejileri uygulayabilirsiniz:

- **Korkuların Doğal Olduğunu Açıklayın:** Çocuğunuzun korkularını anlamaya çalışın. “Bunda korkacak ne var?” gibi küçümseyici ifadeler yerine, herkesin zaman zaman korkabileceğini ve bunun normal bir duygu olduğunu açıklayın. Korkuların geçici olduğunu ve büyüdükçe azalacağını bilmek, çocuğunuzun kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.
- **Empati Yapın:** Çocuğunuzun korkularını anlayışla karşılamak ve “Ben de senin yaşındayken benzer bir korku yaşamıştım” gibi empati kuran ifadelerle onu rahatlatmak, duygusal bağınızı güçlendirecektir.
- **Korkularını Anlatmasını Teşvik Edin:** Çocuğunuzun korkularını resimler ya da hikayeler aracılığıyla ifade etmesini sağlayarak bu duygularla başa çıkmasına yardımcı olabilirsiniz.
- **Korkularıyla Kademeli Yüzleştirin:** Korkularını küçük adımlara bölün. Örneğin, karanlıktan korkuyorsa önce ışık açık, loş ışık, gece lambası ve ışık kapalı gibi adım adım ilerleyin. Her adımda takdir ederek davranışı pekiştirin, geri adım atarsa suçlamayın.
- **Güvende Olduğunu Hissettirin:** Çocuğunuza her zaman destek olduğunuzu hissettirin. Dingin bir ses tonuyla, sarılarak, sakinleştirici sözlerle ya da sevdiği aktivitelerle rahatlamasına yardımcı olabilirsiniz.
- **Baş Çıkma Becerilerini Öğretin:** Korktuğunda sakinleşmek için kullanabileceği nefes egzersizleri ve olumlu düşünce pratiği gibi becerileri öğretebilirsiniz. İçsel gücünü fark edebilmesi ve yapabilirliğine olan inancını pekiştirmesi adına “Yapabilirim, başarabilirim” gibi kendi kendine telkin yöntemini de öğretebilirsiniz.
- **Olumlu Model Olun:** Aşırı koruma, aşırı açıklamalarda bulunma ve sürekli “kurtarma” davranışlarını azaltmak çocuğunuzun öz yeterlilik algısını artırır.





- **Medya İçeriğini Kontrol Edin:** Yaşına uygun içerikleri, yeterli sürede izlediğinden emin olmak, denk gelinen korkutucu sahneler hakkında birlikte konuşarak çocuğu rahatlatmak korkuların pekişmesini engeller.

Son söz olarak, amaç “tamamen korkusuzluk” değil, korkuyla baş edebilmektir, bu da sabırlı yaklaşımlar, sakin ses tonu, empati ve uygun yönlendirmelerle mümkündür. Ancak, korkular zamanla azalmazsa ve çocuğunuzun iştahı ve uykusu gibi yaşam kalitesini etkiliyorsa, bir uzmana başvurmak faydalı olacaktır.

Bu Süreçte Çocuğunuza Okuyabileceğiniz Kitap Önerileri

Çocuğunuzun korkuları hakkında daha fazla bilgi edinmesi ve duygularını anlaması için aşağıdaki kitapları okuyabilirsiniz:

- “Korkacak Ne Var?”, Prof. Dr. Bengi Semerci, Yeşil Dinozor, 2012
- “Arkadaşım Korku”, Francesca Sanna, Taze Kitap, 2018
- “Korkuyu Keşfediyorum”, İrem Polat, Epsilon Yayınları, 2018
- “Cesur Çocuklara Korku Hikayeleri”, Vincent Villemot, Yapı Kredi Yayınları, 2018
- “Duygularım - Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum”, Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, Eric Veille, Domingo Yayınları, 2019
- “Canavarların Da Duyguları Var”, Özlem Fedai Korçak, Masalperest Yayınları, 2019
- “Korku Hakkında Bildiğim Her Şey”, Jaume Copons, Tekir Kitap, 2019
- “Korkunun Üstesinden Gelen Çocuk”, Sarah Boyd, Koala Yayınları, 2020

Terakki Vakfı Okulları

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

KAYNAKÇA:

- <http://www.izmirodag.com/ergen-detay.aspx?detay=9>
- Stuart, A. Childhood Fears and Anxieties <https://www.webmd.com/parenting/features/childhood-fears-anxieties#>
- https://www.larapsikiyatri.com/%C3%A7ocukluk_d%C3%B6nemi_sorunlar%C4%B1/%C3%A7ocukluk_korkular%C4%B1
- Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi
- Torun, F. "Korkudan Cesarete", Terakki Vakfı Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi Gelişim Dergisi, Yıl 2015, Sayı 1



