

## ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Temel ve normal bir duygu olan korku, yetişkinlerde olduğu kadar çocuklarda da sık görülen 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 süreç olsa da, 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 faktör etkilidir. Bunlardan biri korkunun öğrenilmesidir. Çocuklar, büyürken ebeveynlerini çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar. Model almada tek kaynak aile değildir. Dış çevreden öğrenilen deneyimler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikayenin etkisinde kalma da görülebilir. Doğuştan itibaren çevreye karşı oldukça duyarlı olan bir çocuk daha kolay korku reaksiyonu geliştirebilir. Burada önemli olan aile içinde korkulan şeye nasıl tepki verildiğidir. Yeni bir deneyim yaşayan çocuk kaygılı bir ebeveyn tutumu ile karşılaşırsa yeni ortamlara girmekten çekinebilir ve farklı şeyler deneyeceği zaman korku duyabilir.

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

Ebeveyninden belirsiz, sık ve uzun ayrılıklar,

- Terk edilme tehdidi: Çocuğun, ebeveyni tarafından sevgi ve ilgisini keseceği yönünde tehdit etmesi. 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. Çocuğun korkularını tetiklemenin yanında öz benlik saygısının elinden alır ve özgüveni düşük bireyler haline getirir.

## Çocuklar Nelerden Korkar?

Çocuklar, okul öncesi dönemde dış dünyayı somut olarak algılar. Soyut düşünme yeteneği henüz gelişmemiştir. Bu sebeple yetişkinler için sıradan olan bazı sesler, görüntüler ve hayvanlar, bazen çocuklar için çok korkutucu olabilir. Çocuğun gelişimi devam ettikçe korktuğu durum ve nesnelere de, bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir. Önemli olan nokta, bu korkunun süresi ve yaş dönemine uygun olup olmadığıdır. Doğumdan sonraki ilk bir yılda bebekler, yüksek ve ani seslere duyarlıdır. Anne -babadan ayrılma, yabancı kişiler ve yeni ortamlar birer korku kaynağıdır.

Çocuklar 2-6 yaşlar arasında diğer yaşlara göre daha çok korkar. Bu yaşlarda yabancılardan korkma ağırlıklı olarak görülebilir. İki buçuk yaş civarında ise ani gürültü, garip hayvanlar ve doktor korkusu öne çıkabilir.

Yine iki yaş civarında karanlık, tuvaletten korku, hatta palyaçolardan korkma görülebilir. Bu dönemde, hayali yaratıklar da korku nesnelere arasındadır. Bazı çocuklar bu yaşlarda tuvalette sifon çekildiğinde, düşüp gitmekten korkar. Bazıları önceden tepki vermediği halde, bir anda 3 yaş civarında köpeklerden korkmaya başlayabilir.

Altı yaşından sonra, okul korkuları, performans korkuları, hırsız korkuları gibi daha gerçekçi korkular baş gösterir. Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam edebilir. Sosyal korkular ve vücuda gelebilecek zararlarla ilgili korkular ön plana çıkabilir. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkuların gittikçe azalması beklenir.

## Korku ile Baş etmede Ailelere Öneriler

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.

- Çocukların korkularını anlatmalarına izin vermek, korku ile baş etmede çok yardımcıdır. 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 etmekte etkili olabilecek bir diğer bir yöntem ise masallar ve hikayelerin kullanılmasıdır. Masalda zor durumda kalan kahramanların bu durumdan nasıl kurtulduklarını görmek çocuğa kendi yaşadığı zorlukları aşmasında yol gösterir. Çocuk kitaplarından yararlanabileceğiniz gibi çocuğunuzla birlikte kendi masalınızı da yaratabilirsiniz. Çocuğun korktuğu nesnelere mizahi yönleri bulunup onlarla dalga geçmesi sağlanabilir. Örneğin, korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokulması gibi.

- Çocuk kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterilmelidir. Bağırarak, 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.