

UZMANLAR YUVA ARALIK AYI

ÇOCUKTA KORKULAR

Korku, öfke ya da kızgınlık, sevinç ya da üzüntü gibi bir duygudur. Her insan bu duyguları yaşar. Duygular yaşama aittir ve insan olmanın temelinde yatar. Korku, canlı varlıkların, görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri en doğal tepkilerdir. Aslında her korku, canlıyı uyaran ve kendini savunmasını sağlayan yararlı bir mekanizmadır. Korku; bulunduğumuz duruma uygun tepki vermemizi sağlar. Bizi tehdit edici bir durum karşısında hızlı davranmaya hazırlar. Yani korku bizi savunmaya ya da kaçmaya iten güçlerimizi olgunlaşmasında yardımcı olur. Çünkü yeni olgulara ya da bilinmeyene karşı hissettiğimiz korkuyu her yenişimizde ileriye doğru büyük bir adım daha atmış oluruz. Çocuklar için de korku normal gelişimlerinin bir parçasıdır. Birçok korku çeşidi geçicidir, gelişimle ilgilidir. Bebeklikten itibaren her yaş grubunda farklı korkular normaldir. Bu normal sayılan korkular, çocuğun günlük yaşantısını sürdürmesine engel olmadığı sürece doğal karşılanmalıdır. Küçük çocukların en büyük korkuları terk edilmek ve ana-babadan ayrı kalmaktır. Bu durumlarda çocuk anne babanın gittiğini ve bir daha geri dönmeyeceği korkusunu yaşar. Küçük bir çocuk için bu gerçek bir felakettir. 3 yaşın üzerindeki çocuklar anne-babadan ayrı kalmaktan hoşlanmazlar. 5-6 yaşına kadar böyle bir durumda ağlamaları normaldir. Eğer anne baba çocuğa saat kaçta evden çıkacaklarını, ne kadar uzağa gideceklerini, kiminle beraber olacaklarını, orada ne yapacaklarını ve saat kaçta eve döneceklerini söylerlerse çocuğun endişesi azalacak ve güven kazanacaktır. Çocukları gizlice ya da onlar istememelerine rağmen yalnız bırakmak gelecekte silinmesi zor korkulara yol açabilir. Bu tür davranışlar çocuğun kendi ayakları üstünde durmasına yönelik gelişimini engeller.

ÇOCUKLAR YAŞLARINA GÖRE NELERDEN KORKARLAR?

2 yaş: Seslerle ilgili korkular (tren, kamyon, gök gürültüsü, sifonun çekilmesi, elektrik süpürgesinin çıkardığı sesler, karanlık, büyük eşyalar, koyu renk eşyalar, şapkalar)

2,5 yaş: Oyunağın ya da yatağının yer değiştirmesi, annenin uykuya geçişte yanından ayrılması, birinin yan kapıdan girmesi gibi alışlagelmişin dışında yapılan hareketler.

3 yaş: En çok görsel korkular söz konusudur. (Karanlık, hayvan, polis, anne- babanın gece sokağa çıkması)

4 yaş: Seslerle ilgili korkular vardır. (Motor gürültüsü, karanlık, yabani hayvanlar, annenin evden ayrılışı)

5 yaş: Daha çok görsel ve somut korkular söz konusudur. (Düşme, bir yerini incitme, karanlık korkusu, annenin eve dönmeyeceği korkusu)

6 yaş: Korkuların daha yoğun görüldüğü bir yaştır. Özellikle seslerle ilgili korkular söz

konusudur.(Kapı zili, telefon, böcek ya da kuş sesi) hayalet, cadı korkusu, yatak altında birinin

saklanabileceği korkusu, kaybolma korkusu, su, ateş, fırtına, şimşek, yalnız uyuma, eve gelince

anneyi bulamama, kaybetme korkusu, başkalarının onu döveceği korkusu söz konusudur. Bu

yaşın genel bir özelliği de ciddi incinmelerde cesur ama küçük incinmelerde (parmağa kıymık

girdiğinde) fazlasıyla panik yaşanmasıdır.

7 yaş: Bu yaşta da pek çok korkular vardır. Karanlık, bodrum, tavan arası korkusu, gölgeleri

hayalet, cadı gibi algılama, savaş, hırsız, dolap içinde ya da yatak altında birinin saklandığı

düşünceleri vb korkular söz konusudur. Okuduklarından, televizyonda gördüklerinden fazlasıyla

etkilenme, endişelenme görülür.

Bedeniyle İlgili Korkular Çocuk için çok somut olan bir korku doktor korkusudur.Birçok çocuk, doktor muayenesinde iğne ya da aşının verdiği acıyı unutmaz. Burada önemli olan acının kendisi değil, güvene yapılan ihanetle ilgili duygulardır. Anne çocuğun kolunu açarken doktor onunla kibarca konuşmaktadır, bundan sonrası ise çok acıdır. Çocuk bu durumda, neden bu iyi iki insanın onaacı çektirdiğini anlayamaz. Çocuk iğnenin ne olduğunu ve ona neden iyi geldiğini de anlayamaz. Anne-babanın söylediği "Doktor canını hiç acıtmayacak" sözü çocuğun anne-babaya olan güvenini sarsacaktır. Böyle bir durumda kelimelerin seçimi çok önemlidir. Kelimeler çocuğu ya korkutacak ya da sakinleştirecektir. Kelimeleri seçerken, çocuğun tanıdığı kelimeleri seçmeye özen gösterilmeli, olumsuz ifadeler kullanılmamalıdır. Çünkü beynimiz olumsuz ifadeleri kayıt edemez. "Acınızı düşünmeyin" denildiğinde, bunu yapmamız mümkün olmayacaktır. Ancak " Deniz kenarında kumdan kaleler yaptığını hayal et" denildiğinde bu hayal edilebilecektir.Çocukların hayal güçleri çok büyüktür ve bu yönden kendilerini kolaylıkla heveslendirirler ve etkilenmelerine izin verirler.Yaralanmalar ve kan da çocukları korkutabilir. Eğer çocukta küçük bir yaralanma olduysa yetişkin bunu görmezlikten gelmemelidir. Özellikle, yaranın acıtmadığını söylemek yararsız olacaktır, çünkü kan onu korkutacaktır. Böyle durumlarda, tıbbi açıdan gereksiz bile olsa yarayı yara bandı ile kapatmak yararlı olacaktır. Kan görünmediği zaman korku

kaybolacaktır. Çocuk bir yaralanma ile yetişkin yanına geldi ise ona karşı sempatik olunmalı destek verilmelidir. En iyi ilaç bir öpücük, sarılma ve rahatlatıcı bir konuşmadır.

Cinler, Hayaletler Ve Öbür Yaratıklar; Hayaletlerden korkmak çoğunlukla karanlıktan korkmak ile bağlantılıdır. Karanlıkta her şey farklıdır ve çocukların kendilerini karanlıkta yalıtılmış ve yalnız hissetmeleri normaldir. Güzel bir gece lambası, tavana yapıştırılmış parlak yıldızlar ya da yastığın yanında bir cep feneri korkuyu azaltmaya yardımcı olabilir. Işık açıldığında hayaletler kaybolur. Bu yöntem çok basit ve etkileyicidir. “Tuvalette bir hayalet mi var? Gel bir bakalım!” Çocuğun korkusu ciddiye alınınca, canavar, cin ve hayaletlerin hiçbir şey yapmadıkları ve görünmedikleri anlaşılınca, korku kendiliğinden ortadan kalkar. Ama alay edilip gülünür, “Ne var korkacak, cin hayalet diye bir şey olmaz” gibi sözlerle çocuğun korkusu ciddiye alınmaz ya da konu hakkında hiç konuşulmazsa çocuğun korkusu kalır.

Gece Korkuları ;Özellikle okulöncesi çocuklarında sıklıkla rastlanan gece korkularına neden olan birkaç etken vardır. Bu etkenler bulunup ortadan kaldırıldığında ve çocuğa doğru davranış biçimlerinde yaklaşıldığında, gece korkuları yerini korkusuz ve huzurlu uykulara bırakacaktır.

Anne-baba kavgaları; Yapılan araştırmalara göre, aile içi huzursuzluklara tanık olan, anne baba kavgaları arasında kalan küçük yaş çocuklarının gece korkularını yaşama oranları, huzurlu ailelerde büyüyen çocuklara göre daha fazla ve yoğun olmaktadır.

Ateşli hastalıklar; Çocuklar ateşli hastalıkları geçirirken, fiziksel rahatsızlıkları nedeniyle gece korkularını yaşarlar. Kâbus olarak da adlandırılan bu durum, çocuk iyileştiğinde kendiliğinden geçer. Ancak anne-baba, çocuk hastayken sürekli onu yataklarına aldılarsa, bu durum çocuğun hoşuna gidecek ve iyi olduktan sonra da onlarla yatmak isteyecektir. Çocuk hastayken, çocuğa onun odasında bakmak, geceleri korktuğunda hemen yanına gitmek, bu konuda koruyucu önlem olacaktır.

Olumsuz yaşantılar; Çocuğun yaşadığı olumsuz yaşantılar, çocuğun yanında anlatılan korku dolu

öyküler, çocuğun geceleri korkuyla uyanmasına sebep olur. Komşuya giren hırsız öyküsünün çocuğun yanında anlatılması, geçirilen bir trafik kazası ya da diğer kaza olaylarının çocuk yanında anlatılması, çocuklarda gece korkularını artıran olumsuz yaşantılardır. Televizyonlardaki şiddet haberleri, korku filmleri, çocukları korkutacak nitelikteki çizgi film karakterleri de, çocukların gece korkmalarına neden olmaktadır.

KORKULARLA MÜCADELE ETMENİN YOLLARI

1-Zorla üzerine gitmeyin: Bazı aileler çocuğun korkusunu azaltmak için onu zorla korktuğu durumlarla baş başa bırakmaya çalışırlar. Bu asla doğru bir yöntem

değildir. Çocuklarda bu şekilde davranışlar korkuların daha da artmasına neden olacaktır. Aşamalı olarak korkulan obje ile bağlantı kurulabilir. Örneğin karanlıktan korkuyorsa bir süreliğine odasında bir gece lambası kullanılabilir. Ya da havayandan korkuyorsa, korktuğu hayvanın resimleri üzerinde konuşulabilir ve sonra o hayvanın oyuncağı alınabilir.

2- Çocuğunuz anlaşıldığını hissetsin: Ailelerin yapması gereken tek en önemli şey, çocukla empati kurabilmektir. Nasıl ki başkalarının duygularımızı hafife almasından hoşlanmıyorsak, çocuklarımız da aynı şeyi hisseder. Bu yüzden korkusu olan bir çocuğu asla yargılamamak gerekir. "Karanlıktan korkacak ne var?" gibi sorularla çocuğu hafife almanın onu utandırmanın korkularını daha fazla artacağını söylenebilir. Onun yerine, "Haklısın, korkmuş olabilirsin", "Ben de senin yaşındayken korkardım" gibi empati kuran ifadeler sarf etmek ise çocuğunuzun anlamanıza yardımcı olur.

3- Güven duygusu aşılalım: Sevmek, üzölmek gibi korkmak da doğal bir duygudur. Hatta gelişimin bir parçasıdır. Ebeveynlere düşen, çocuklarının korkularıyla ilgili gözlem yapmaktır. Anlayışlı ve iş birliğine dayalı bir yaklaşım faydalıdır. Çocuğu dinlemek, onunla daha fazla vakit geçirmek ve korkulan objelerle ilgili bilgilendirme yapmak, sorunun aşılmasına katkı sağlar.

4- Korkuları beslemeyin: Odasında yalnız yatma korkusu olan çocuğa anne baba yanlarında

yatmasını söylese bu korkunun artmasına olanak sağlamış olur. Anne babanın yanında kendisini

daha güvende hisseden çocuğun korkusu pekişerek yalnız kalması daha da güçleşir. Bu nedenle

böyle bir durumda yatağıınıza almak yerine onun yatağında uyumasını bekleyebilirsiniz. O

uyurken yanında ona kitap okuyabilirsiniz.

5- Çocuğunuzun ciddiye alın: Bazen büyüklerin, sanki kendileri çocukken hiç yaşamamışlar gibi çocukların korkularını hafife aldıklarını görölmektedir. Ama ciddiye alınmama duygusunun çocukların ruhsal dünyasındaki etkileri, tahmin ettiğimizden daha büyüktür. Eğer korkular çocuğunuzun yaşamını engelliyorsa ve uzun sürüyorsa mutlaka bir yardım almakta fayda vardır.