



ÖZEL İZMİR
SEV İLKÖĞRETİM
KURUMLARI

ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen, rahatsız edici ve olumsuz bir his olarak tanımlanmaktadır. 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. Duyduklarımız, 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 öğrenmemizde 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 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 başlıcası 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. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikayenin etkisinde kalma da görülebilir. Doğuştan itibaren çevresel



ÖZEL İZMİR
SEV İLKÖĞRETİM
KURUMLARI

faktörlerden çok çabuk etkilenen 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, 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?

Yetişkinler için sıradan olan bazı sesler, görüntüler ve hayvanlar, bazen çocuklar için çok korkutucu, ürkütücü 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.



ÖZEL İZMİR
SEV İLKÖĞRETİM
KURUMLARI

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.

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 belirlemek, çocuğun yatak 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 edilmemesi gerekir.

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. Çocuk ışık yandığında hayaletlerin, canavarların kaybolacağını düşünür. 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 çalışmaktır. Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kabusu anneye ya da babaya anlatmasını sağlamak ve kendisini korkutan şeyin resmini yapması çocuğa 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 ve çocukta yaşamaya dair umudu 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



ÖZEL İZMİR
SEV İLKÖĞRETİM
KURUMLARI

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.

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. 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. 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 nesnelerin mizahi yönleri bulunup onlarla dalga geçmesi sağlanabilir. Örneğin, korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokulması gibi.
- Gevşeme teknikleri öğretilerek korkuyu hissettiği an rahatlaması sağlanabilir.
- Son olarak bunun bir süreç olduğu unutulmamalıdır ve çocuğun korkusunun geçmesi için ebeveynlerin sabır gösterebilmesi ve pes etmemesi çok önemlidir.



ÖZEL İZMİR
SEV İLKÖĞRETİM
KURUMLARI

Kaynaklar:

- <http://www.beyazpsikoloji.com/c/ebulten/makale/pageid/92>
- <http://www.izmirodag.com/ergen-detay.aspx?detay=9>
- http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&task=view&id=398&Itemid=229
- Çocukların Korkuları Vardır, Jan-Uwe Rogge