

ÇOCUKLUK KORKULARI

Korku, herhangi bir objeden, olaydan ya da durumdan hissedilen tehdit neticesinde verilen bir tepkidir. Her canlı yaşamına karşı yapılan tehditlere tepki gösterir. İnsan da yaşamını tehdit altında hissettiği anda kendini korumak için korku tepkisinde bulunur.



Abdullah ŞENCAN
Psikolojik Danışman

Korkuya neden olan şey, esasen gelişen olağan dışı duruma vermiş olduğumuz anlamdır. Örneğin çocuk vardır elektrik süpürgesi çalıştığında korkar; çocuk vardır elektrik süpürgesi sesi olmadan uyumaz. Biri bu sesi kötü algımlarken; diğeri bundan hoşnut olmaktadır. Yani çocukları korkutan şey objeler değil, çocuğun ona verdiği/veremediği anlamdır.

Korku genellikle görmediğimiz, duymadığımız kısacası duyu organlarımızla algılayamadığımız ya da daha önce hiç karşılaşmadığımız ses, görüntü ve nesnelere ortaya çıkmaktadır. Korkunun kaynağında, insanın içinde doğduğu, geliştiği, yaşadığı, doğal ve toplumsal ortamın, kültürün, kısaca öğrenmenin etkisi ve önemi vardır. Hemen hemen bütün korkular; aktarılan, anlatılan, yaşanan bir tehlikenin ya da tehdidin öğrenilmesinden doğar.



Korku çok güçlü bir duygudur ve kaygının izlerini taşır. Örneğin, hızlı kalp atışı, gergin kaslar, terleme, yoğunlaşma bozukluğu, titreme, hızlı nefes alıp verme, irkilme gibi belirtiler görülebilir. Eğer kişi, herhangi bir dış tehlikenin olmadığı yerde bile korku duyuyorsa bu “fobi” olarak nitelendirilir.

Çocukluk korkuları her yaşta farklılık gösterir. Genellikle olağandışı gerçekleşen durumlarda korku ortaya çıkmakta ve kaybolmaktadır. Ebeveynler tarafından verilen tepkiler korkunun kaybolma süresini belirlemektedir.

Sık rastlanan çocukluk korkuları

- Ani gelişen ışık ve ses korkuları
- Tanınmayan kişi, obje, bitki ya da hayvana duyulan korkular
- İlk defa karşılaşılan durumlar
- Gece ya da karanlık korkusu
- Yalnız kalma korkusu
- Aileyi kaybetme korkusu
- Çevre tarafından dışlanma korkusu
- Yalnız başına bir iş yapma korkusu

Korku genelde beklenmedik yerlerde, ani zamanlarda geliştiği ve izafi bir durum olduğu için ebeveynlerin dikkat etmesi gereken oldukça önemli noktalar vardır. Yapmamamız gereken şeyler, yapmamız gerekenlerden daha fazla ve daha



Çocukluk korkuları her yaşta farklılık gösterir. Genellikle olağandışı gerçekleşen durumlarda korku ortaya çıkmakta ve kaybolmaktadır. Ebeveynler tarafından verilen tepkiler korkunun kaybolma süresini belirlemektedir.

önemlidir. Çünkü bazen korkuyu ortadan kaldırmak isterken pekiştirmek söz konusu olabilmektedir. Öncelikle korkunun gerçek nedenini bulmak gereklidir. Çatı akarken yerleri silmek geçici bir çözümdür. Esas çözüm akan noktayı tespit edip onarmaktır. Korkunun gerçek nedenini bulduktan sonra izafi bir durum olduğu bilinciyle hareket etmeli, hoşgörülü davranmalıyız. “Ne var bunda korkulacak! Abartıyorsun! Alışırın boş ver!” gibi yaklaşımlardan kaçınmak gerekir.

Korku, insanın kendini korumak için verdiği tepkilerden kaynaklanan doğal bir duygudur. Seviyesi ve verilen tepkiler iyi ayarlanırsa korku aslında insanı korur. Örneğin, aşırı hız yapan bir şoför başına geleceklerden korktuğu için ayağını gazdan çekecektir.

Çocuklarda yaşa göre korkulan nesnelere farklılık göstermektedir. Beş yaşındaki bir çocuk yerde gördüğü böceği “öcü” olarak algılayıp kaçma tepkisinde bulunurken iki yaşındaki çocuk aynı böceği “cici” diye sevebilir hatta yanına gidip ağzına alabilir. Burada obje aynı fakat verilen anlam farklıdır. Büyük çocuk daha önce bir deneyim yaşamış ve böceğin ne olduğunu öğrenmiştir fakat küçük çocuk böcekten zarar gelebileceği bilincinde olmadığından korku davranışı da gelişmemiştir. Aynı örneğin tersi de mümkündür. Gök gürültüsünde küçük çocuk korktuğu için tepki gösterirken büyük çocuk nereden geldiğini bildiği için sesi gayet normal karşılayabilir ve korkmuyordur.

Çocukluk dönemindeki korkular; döneme özgü, gelişimsel korkulardır. Çocuk, gelişimini tamamladıkça ortadan kaybolur. Yeter ki verilen tepkilerle bu korkuların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olunmasın. Ebeveynlerin, gelişim dönemlerini göz önünde bulundurarak, küçük yaşlardan itibaren çocuklarını korkulacak/korkulmamacak objeler ve verilecek tepkiler (nerde, ne zaman, nasıl, kimlere ve ne kadar) hususunda bilinçlendirmesi faydalı olacaktır.

Çocuklarda korkunun nedeni yaşa göre değişiklik gösterebilir. Örneğin bebeklerdeki korkular daha çok ani ses, ışık, gürültü ve aile dışındaki bireylere olan yabancılaşma korkusu olabilir. Zamanla bu korkular yok olacaktır. Çocukların korku nedenlerini öğrenmek, yetişkinlere göre biraz daha zordur. Kendi duygu ve düşüncelerini ifade etme noktasındaki yetersizlik çözüm sürecini uzatabilir. Korkunun nedenlerini, çocukların anlattıkları rüyalarından, çizdikleri resimlerden, oynadıkları oyunlardan ve gözlem yoluyla nerede, ne zaman, neye, ne kadar tepki gösterdiklerinden yola çıkarak tespit edebiliriz.

Biraz daha ilerleyen yaşlarda ise (okul öncesi dönemde) korku, öğrenilen bir davranış hâline gelmektedir. Karanlıktan, yalnız kalmaktan, doktordan (hemşire, beyaz gömleli kişiler ve iğne), sudan (deniz ya da vapura binmek), hırsızdan, dilenciden ve izlediği filmlerdeki kötü karakterlerden korkmaya başlarlar.

Bunun dışında bazı davranışlarıyla korkuya neden olan ebeveynler de vardır. Nasıl mı? Çocuğun yanında konuşulmaması gereken konular ya da izlenmemesi gereken programlar özellikle etkilidir. Hepimiz yaşamışızdır bu durumu. Cinlerden, eve giren hırsızlardan bahsedildiği zaman hemen bir korku duyar ve yalnız kalmak istemeyiz. Çocuklarda, bu tür paylaşımlar ve olaylar, tuvalete yalnız gitmeyi istememe, odada yalnız kalmama ya da tek uyumama korkuları şeklinde kendini gösterir.

Korkutmak asla bir ceza ve disiplin aracı değildir

- Uslu dur seni hırsızlara veririm.
- Yaramazlık yaparsan doktor sana iğne yapar.
- Uslu durmazsan seni burada bırakır giderim.
- Beni üzersen giderim, annesiz/babasız kalırsın.
- Uyumazsan öcü gelir.
- Oraya gitme dilenciler alır seni.

gibi yanlış, yersiz ve gereksiz cümlelerle korku pekiştirilmemelidir.

Erinlik dönemlerinde ise okul korkusu, hayvanlardan korkma, yükseklik korkusu, dışlanma korkusu, akran zorbalığı, şiddet gibi korkular yer alır. Bu dönemde çocuklara öncelikle kendisini nasıl koruması gerektiği öğretilmelidir. İletişim ve problem çözme becerileri, öğretmenleriyle iletişim hâlinde olarak, birlikte kazandırılmalıdır. Evde hayvan

besleyerek hayvanlara olan korkular azaltılabilir.

Korku hissi diğer duygulardan ayırt edilmeli; refleks, fobi ve kaygı ile karıştırılmamalıdır. Refleks, istem dışı harekettir. Fobi, süreğen bir korkudur ve zarar gelmeyeceğini bilsek de korkarız. Kaygı ise nedeni belirsiz bir duygudur.

Ergenlik döneminde korkuların türü nerdeyse tamamen değişir. Daha çok karşılaşılan korkular, anne babanın boşanması, aile içi şiddet, sınavlar, gelecek kaygısı, aileden ayrı yaşama, ihmal ve istismar, dışlanma, bedenindeki değişimlerdir. Bu dönemdeki çocuklara uygulanabilecek en iyi çözüm, sağlıklı aile tutumu sergilemektir. Koruyucu ve baskıcı tutum yerine, yeterli miktarda sevgi, ilgi ve tutarlılık olmalıdır.

Çocukları; izlediği çizgi filmler, diziler, bilgisayar oyunları, sosyal medya paylaşımları, resimler, videolar ve özellikle korku filmleri olumsuz etkilemektedir. Literatüre yeni giren teknoloji bağımlılığı da önemli bir tehdit hâline gelmiştir.

Çocuğunuzun korkularını yok saymayın, küçümsemeyin ve korkularıyla alay etmeyin; korkularını yenmesi için ona zaman tanıyın ve cesaret verin. Anne baba olarak çocuğunuza yapabileceğiniz en büyük iyilik birbirinizi sevmenizdir. Mutlu ve huzurlu bir aile ortamında sevgi, saygı, ilgi ve güven vardır. Güvenin olduğu yerde ise korkuya yer kalmayacaktır.

