



## ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI

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.

Korkunun bir anlamı vardır. Bulduğumuz duruma uygun tepki vermemizi sağlar. Bizi tehdit edici bir durum karşısında hızlı davranmaya hazırlar. Yani korku bizi savunmaya ya da kaçmaya iten güçlerimizi harekete geçirir. Korku, koruyucu bir tepki olarak, yaşamı destekler, kişinin gelişiminde ve kişisel 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. Bir çok 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.

3-4 yaşındaki çocukların hem anne-babadan ayrılmaktan hem de karanlıktan korkmaları doğaldır. 5 yaşından itibaren aileden ayrılma ve karanlık korkusuna ek olarak dış dünyada tanımadığı, kendisine zarar verebileceğini düşündüğü insanlardan korkma ve vücutlarına zarar gelmesinden korkma başlar. 6 yaşında bu korkulara ek olarak doğa üstü varlıklardan korkmalar ( hayalet, canavar, cadı, hortlak vs. ) başlar.

Genellikle, yeni olan ve bilinmeyen her şey ürküntü verir. Çocuğun güçsüzlüğü ve bilmediklerinin çokluğu düşünülürse, özellikle ilk yıllarda ki korkuların bolluğu anlaşılır. Çocuk çevresini tanıdıkça, beden gücü ve zihin yetenekleri geliştikçe, korkularını yenmeye başlar. Bir bakıma, insan yavrusu çevresinden ve kendi içinden gelen korkuları yine yine olgunlaşır.

Çocuklar, deneyimlerinin az, düşünme yeteneklerinin sınırlı olması nedeniyle, gördüklerini ve duyduklarını gerçekçi olarak değerlendiremezler. Gördüklerini benzeterek , çarpıtarak , abartarak , süsleyerek korkulu sonuçlar çıkartırlar. Çocukluk çağının bu özeliği göze alınırsa çocukları korkak yetiştirmenin çok kolay olduğu sonucu ortaya çıkar. “Beni üzersen hastalanırım annesiz kalırsın”, “Anne-babaya karşı gelinir mi? Allah yakar!”, “Uslu durmazsan seni dilenciye veririm” vb. sözlerle çocuğu sindirmek, korkuyu bir disiplin aracı olarak kullanmak çocuğun ileriki yaşantısında derinleşip kökleşmiş korkuların kaynağı olabilmektedir.

### **Çocuk Korkutulmadığı Halde Korkarsa...**

Kimi zaman çocuk, korkutulmadığı halde korkak ve ürkektir. Anneler çocuklarını hiç korkutmadan yetiştirmeye çalıştıklarını söylerler, bu doğrudur da. Ancak annenin kendisi birçok korkuya sahiptir. Bunlar yanlarına kedi, köpek yaklaşınca ürküp, sıçrayan, evde böcek görünce çılgınlığı basan, eşi evde yokken çocuklarını yanına almadan yatmayan annelerdir. Böyle bir evde korkutma yoktur ama annenin aşırı korkaklığı çocuklara bulaşmıştır.

Korkutma yönteminin hiç kullanılmadığı evlerde sıklıkla görülen başka bir durum da, aşırı koruyucu ve kollayıcı tutumdur. Bu tutumda yetişen çocuğa, “Aman düşersin!”, “Çocuklara yaklaşma döverler.”, “Kumla, çamurla oynama mikrop kaparsın.” diyerek çevrenin tehlikelerle dolu bir yer olduğu inancı aşılanır. Çocuk adım atsa yanında biri vardır ve yardıma hazırdır. Özgürlüğü bu denli kısıtlanan bir çocuk, neyin tehlikeli, neyin tehlikesiz olduğunu öğrenme fırsatı bulamaz. Her şeyden ürker, kendi gölgesinden bile korkar olur.

Çocuklar için Düşünülebilecek En Büyük Korku Anne-Babadan Ayrı Düşmek Korkusudur.

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. Anne-baba evden çıkmadan önce, çocukla birkaç dakika

değişik bir şeyler yapıp konuşabilirler. Hiçbir zaman konuşmadan aceleyle evden çıkılmamalıdır. Anne-babanın sakin sesle söylediği sevgi dolu sözler çocuğa geçici ayrılıkları, aşırı endişeye kapılmadan karşılama kuvveti verecektir.

Bir çocuk hiçbir zaman terk edilmekle korkutulmamalıdır.  
Bu çocuğun içindeki terk edilme korkusunu uyandıracaktır.

Anne-baba çocuklarını ne zamandan itibaren yalnız bırakabilirler? Bu tamamen şartlara bağlıdır. Büyük kardeşler, sevecen ve hemen ulaşılabilir komşular ya da yakında oturan bir büyükanne korkuları alır güven verir. Çocukta bir süre boyunca yalnız kalmaya hazır olmalıdır. Önemli olan çocukların telefon edebilmeleri ve acil durumlarda nasıl davranacaklarını bilmeleridir.

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.

### **Bedeniyle İlgili Korkular**

Çocuk için çok somut olan bir korku doktor korkusudur. Bir çok 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 ona acı çektiğini 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 yaptığımı 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. Kabus 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.

Normalde hemen hemen her çocuk gece korkularını ve korkulu rüyaları yaşar. Çocuğun yaşı büyüdükçe, gece korkuları da zaman içerisinde kendiliğinden geçer. Ancak zaman içerisinde nasıl olsa kendiliğinden geçer diyerek, çocuğun gece korkularını önemsememek de doğru bir yaklaşım değildir. Çocuğu doğru gözlemlemek, çocuk korkarak uyandığında, onun yanında uyuyana kadar beklemek, çocuğun gece korkularının nedenini araştırıp bulmak ve çocuğu olumsuz etkileyen bu nedenleri ortadan kaldırmak doğru yaklaşımlardır. Bütün bunlar yapıldığı halde çocuk anne-babanın yatağına gelmeyi alışkanlık haline getirmişse, kararlı olup onu yatağında uyumaya alıştırmalıdır.

Çocuk korkulu bir rüya sonunda uyandığında, anne-babasının sevgi dolu kucağında korunmanın yerini başka hiç bir şey tutamaz. Kabus dolu bir rüyadan gerçeğe dönebilmek için duyuları kullanmak en iyi yoldur. Yatağın yanındaki tanıdık saatin sesini duymak ve onu kurmak, odanın kokusunu içimize çekmek, yatağın sıcaklığını bilinçli olarak fark etmek, yanında duran oyuncak hayvanları ya da bebekleri elleyerek yoklamak, sokağın ışığını fark etmek gibi...

Bütün bunlar yetmezse, kalkıp ışığı açmak, tuvalete gitmek, kabusu anne ya da babaya anlatmak, korkutan şeyin resmini yapmak da çocuğa iyi gelecektir. Çocuk en geç ertesi sabah kabusunu anlatabilmeli ve ebeveynlerinden, onların da bazen korkutucu rüyalar gördüklerini öğrenmelidir.

### **Anne-Babalar Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilirler?**

#### **Çocuğu Dinlemek Ve Beraber Konuşmak**

Çocuklar konuşma ihtiyacı duyarlar. Özellikle korkular ve yaşanmış tehditler üzerine konuşurken ebeveynler çocuklarını değerlendirme yapmadan temkinli bir şekilde dinlemelidirler. Korkularından dolayı çocuklar aşağılanmamalı, yargılanmamalı ve utandırılmamalıdır. “Erkek çocuk korkar mı?”, “Koskoca çocuk olacaksın , bundan korkmana gerek yok.” gibi yorumlar çocukla konuşmayı daha çok engeller, korkan çocuk kendisini anlaşılmış hissetmez.

#### **Resim Yapmak**

Çocuklar, onları meşgul eden ve etkileyen şeylerin resmini çizmek isterler. Büyük korkular yaşadıklarında er veya geç bunu resimlerinde gösterir ve bu yolla problemlerini ifade ederler. Korku duygusu koyu renkler ve korkunç sahnelerle, çoğu zaman da kara bulutlarla ifade edilecektir.

Çocukların çevresiyle iletişimde bulunması ve zorlukların üstesinden gelmesi için, resim yapmak en az oyun oynamak kadar harika bir olanaktır. Resim kağıdında korkular sembolik olarak alt edilebilir. Bu yüzden ebeveynler bu resimleri değerlendirmek yerine, ilgiyle resme bakıp anlam veremedikleri şeylerle ilgili sorular sormalıdır. Bu şekilde çocuk ciddiye alındığını hissedecektir.

#### **Korkuya Karşı Merasimler Geliştirmek**

Merasimler, belirgin şekilde , tekrar tekrar aynı biçimde yapılan davranışlardır. Çoğu ailelerde belirli merasimler vardır. Örn. Yatağına yatma merasimi , pazar sabahı kahvaltı merasimi vb. Korkularla baş edebilmek içinde merasimler etkili olabilir.

- \* karanlıkta şarkı söylemek
- \* bir mum yakmak
- \* dua etmek
- \* bir hikaye anlatmak
- \* sevgi dolu bir masaj
- \* güzel kokulu ispiro lambası yakmak
- \* korkuları kağıtlara yazıp yakmak veya gömmek vb ....

Yararlanılan Kaynaklar: Yörükoğlu, Atalay;  
Çocuk Ruh Sağlığı Preuschoff, Gisela; Çocukların  
Çindeki korkular Çocuk Ve Aile; Sayı 20,52  
Çoluk Çocuk; Sayı 18

## Korkuyla M¼cadele Yolları

Yaşanan korkunun çocuğun gelişim dönemiyle ilgili olup olmadığını öğrenin

Korkunun belirli bir olaydan sonramı ve bu olayla bağlantılı olarak mı ortaya çıktığını saptayın

Korkuların bazı zamanlarda ya da bazı durumlarda artıp artmadığını gözlemleyin

Çocuğun duygularını dinleyin; onu anlamaya, ona güven vermeye çalışın

Korkularından dolayı onu aşağılamayın, yargılamayın, utandırmayın

Korkusuyla ilgili olarak onu zorlamayın ( karanlıktan korkan çocuğunuzu karanlık bir yere gitmesi konusunda zorlamayın

Korkuyla aşamalı şekilde baş etmesi konusunda yardımcı olun

Çocuęunuzla iletişiminizi artırın, birbirinize duygularınızı anlatmanız için ortam hazırlayın

Uyku öncesinde birlikte daha fazla vakit geçirin, onu rahatlatacak şeyler konuşun, hoş hikayeler anlatın

Gerekliyse odasında ışık olmasına izin verin

Korkusunu çağrıştıracak objeleri odasında bulundurmayın

Đlk 6 yaşta çocuğa temel güven duygusunu kazandırmak önemlidir.eğer çocuk bu dönemde her türlü tehditten uzak olduğunu, korunduğunu, her koşulda sevildiğini ve destek gördüğünü hissedebilirse temel güven duygusunu kazanabilir. Bu desteği ve güveni verdiğinize inanıyorsanız, buna rağmen çocuğunuzun korkularının azalmadığını gözlemliyorsanız, üstelik bu korkular çocuğunuzun günlük hayatını, uyumunu, huzurunu etkiliyorsa bu konuda bir uzman yardımı alın.

PDR SERVİSİ