

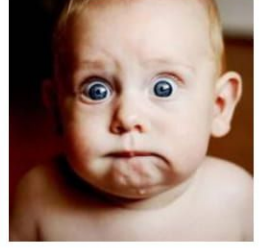
ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI

Korku Nedir?

Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen rahatsız edici ve olumsuz bir histir. Korku belirli bir ağrı veya tehdit olarak algılanan bir tehdit sonucunda, uyarıcı bir tepki olarak ortaya çıkan yaşamsal bir mekanizmadır. Korku, canlı varlıkların, görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri en doğal tepkilerdir.

Çocuklar Nelerden Korkarlar?

18-36 aylık çocuklar dünyayı tanımak için daha fazla dışarıya yönelir. Hayvanlar, taşıtlar, bitkilerle ilgilenir. Üzerine doğru gelen bir kuş, havlayan bir köpek, hızla geçen bir araç ya da rüzgâr da sallanan koca bir ağaç onların korkmasına neden olabilir.



3-6 yaş arası dönem çocuklar için de ebeveynler için de çok renkli ve eğlencelidir. Çocuklar bu dönemde adeta bir masal dünyasında yaşar. Masallar, çizgi filmler, resimli kitaplar ve buna benzer her şey çocuklarımız için gerçektir. Ama Pamuk Prenses ne kadar güzelse masaldaki cadı da o kadar korkutucudur. Çocuklar bu dönemde masal kahramanlarıyla güçlü bağlar kurar. Öcü, hayalet, cadı, canavar gibi karakterlerden de korkar. Bu durum, çocuklarımızın kâbuslar görmesine yol açabilir.

7-8 yaşlarında korkular daha çok günlük yaşamda karşılaşılabileceği tehlikeler şeklindedir.

9 yaşından itibaren okul başarısı önem kazanmaya başlar ve başarısız olma korkuları, ölüm korkusu gibi korkular daha yoğun bir şekilde görülmeye başlanır.

Karanlık Korkusu

Karanlık korkusu çocukluk döneminde yaygın şekilde görülen korkulardan biridir. Karanlıktan korkan çocukların uyku saati yaklaştığında tek başına yatmak istemediklerini, uyumamak için ise çeşitli mazeretler uydurup çocukların odalarında sürekli ışığın açık kalmasını istediklerini, karanlık bir yerden herhangi bir şey almak söz konusu olduğunda gitmemek için çeşitli bahaneler uydurduklarını görürüz.



Özellikle 3-5 yaş arasında doğal olarak kendiliğinden ortaya çıkan karanlık korkusu anne-baba tarafından pekiştirilmediğinde ve uygun bir şekilde yaklaşıldığında yine kendiliğinden kaybolmaktadır. Karanlık korkusunun en tedirgin edici yanı karanlık olan mekânda ne olduğunu görememek ve her türlü potansiyel tehlike ile baş etmek zorunda kalmak duygusudur.

Kabuslar

Hemen her çocuk kabus görebilir. Çocukların disipline edilmeleri için kültürümüzde sık kullanılan değişik kişilerden (örneğin; öcüden, doktordan, öğretmenden vb) ve durumlardan korkutma eğilimi, özellikle okul öncesi yaşlardaki çocukların, anlatılan korku objesini doğru değerlendirememesine ve bu korkuları uykularına taşımalarına neden olmaktadır.

Geceleri ağlayarak sık uyanma ve anne ve babayı çağırma yine sık görülen uyku sorunlarından.

Bu durum da yine korkularla ilgili olabilmektedir.

Böyle bir durumda da çocuğun gerçek ihtiyacının ne

olduğu iyi saptanmalıdır. Bu gerçek bir korku mu, gelişim dönemiyle ilgili bir davranış mı yoksa anne-babanın yatağına dönmek için kullandığı bir bahane mi bunun iyi ayırt edilmesi gerekmektedir.



Tüm korkuların yoğunluğu ve var olma süresi her çocukta değişiklik gösterebilir. Ama temel olarak korkuların pekiştirilmedikleri sürece geçici oldukları varsayılır. Kriz dönemlerinde ve yaşam akışı içinde ortaya çıkabilecek sorunlarla bu korkuların yoğunluğunun ve şiddetinin farklılaşması da doğaldır.

Gelişim dönemlerine ait bu korkuların yoğunluğunun artması da doğaldır ve çocukları rahatlatmak, güven vermek, hep yanındayız mesajını vermek önemlidir. Ancak dikkat edilmesi gereken husus çocukların gelişim dönemlerine ait psikolojik özellikleri gözden kaçırmamaktır.

Korkular Karşısında Anne Baba Tutumları

Onu dinlerken endişeli olmayın. Çocuğun korkuları karşısında anne-babanın tepkileri çocuğun tutumlarını belirler.

Yaşadığı duyguları paylaşarak onu ve korkularını önemseyeceğinizi hissettirin.

Çocuğun duygularını dinleyin; onu anlamaya, ona güven vermeye çalışın ve çocuğunuzla iletişiminizi artırın, birbirinize duygularınızı anlatmanız için ortam hazırlayın.

Çocuklar korkularıyla yüzleşebilmek için ebeveynlerin korumasına, güvenilirliğe ve emin olmaya ihtiyaç duyarlar. Korkularını ciddiyetle dinlemeli ama fazla dramatize etmemeli, ikna etmek için duymak istemedikleri mantıklı açıklamalardan kaçınmalı, anlatmaları ve soru sormaları için fırsat vermeli ve korkuların nedenleri üzerine düşünmeyi denemeliyiz.

Korku objesini pekiştirecek tavırlarda bulunmayın. Örneğin karanlık korkusu olan bir çocuğa "Eğer uslu olmazsan ışığı kapatırım." benzeri ifadeler korkusunu daha da güçlendirecektir.

Yaşanan korkunun çocuğun gelişim dönemiyle ilgili olup olmadığını öğrenin.

Korkularıyla baş edebilen çocuklar yetiştirmek dileğiyle...