

ÇOCUKLUK KORKULARI VE KAYGILARI

Merhaba,

Bu ay, çocuklarımızın pek çoğunda bizlerin ve sizlerin gözlemlediği, çözüm üretmeye çalıştığı konu olan korku ve kaygıdan, bunların oluşumundan ve bu konuda neler yapabileceğimizden bahsetmek istedik.

Korku, birçok tehlikeli durumlar yaratan bir heyecan halidir. Herkes korku ve kaygı yaşar. Korku aslında, tehlikeli durumlardan sakınmamıza yardım eden sağlıklı ve uyum sağlayıcı bir tepkidir. Korku hayali şeylere tepki olarak gösterildiğinde veya normal günlük işleyişi aksattığında problem olmaya başlar. Korkunun aşırı gelişimi ve sürekliliği Fobi'leri yaratır. Çocuklarımızın hissettiği korkuların olası nedenleri şunlardır:

- ❖ Bedensel bozukluklar, hastalıklar ve kazalar çocuklarda köklü korkuların yerleşmesine neden olabilir.
- ❖ Çocukları korkutmalar,
- ❖ Çocukları tek başlarına bırakma yoluyla onları korku verici yaşantılarla tek başına bırakmak,
- ❖ Yanındaki insanın korktuğu şeylerden korkması yani taklitçilik geliştirmek yoluyla,
- ❖ Korkuyu eğitimde bir motive aracı olarak kullanmak (yaramazlık edersen olur vs.)
- ❖ Çocuğun ve gencin geçirmiş olduğu şoklar (boğulma tehlikesi geçirmiş çocuk denizden korkar vs.).

Çocuklarda belli korkular belli gelişme aşamalarında yaygındır. Burada normal olan korkuların onların görüldüğü yaş dönemlerini belirtmek istiyoruz.

| | |
|----------|---|
| 0 - 6 Ay | Gürültülü sesler |
| 6 - 9 Ay | Asıl bakıcının dışındaki yetişkinler ve düşmek |
| 2. Yıl | Gök gürültüsü, canavarlar, büyük nesnelere (arabalar, trenler vs) |
| 3. Yıl | Hayvanlar, karanlık, yalnız kalmak |
| 4. Yıl | Büyük hayvanlar, anne ve babanın geceleri veya işe gitmek için yalnız bırakması |
| 5. Yıl | Karanlık, düşmek, köpekler |
| 6. Yıl | Canavarlar, hayaletler, büyücü kadınlar, hırsızlar, yatağın altındaki bir şeyler veya birileri, dişle ilgili işlemler |

Bu ve benzeri korkular çocuklarda çok yaygındır. Bunlar tahmin edilenden çok fazla sürmediği ve/veya aşırı kaçmadığı, normalden sapmadığı müddetçe çok fazla endişelenmeye gerek yoktur. Çoğu çocuk onları terk edecektir. Anne ve babalar sadece çocuğun içini rahatlatmalı ve düzenini sürdürmelidir. Örneğin canavar korkusuyla çocuğun uyku saatinin aksatılmasına veya yerinin değiştirilmesine izin verilmemelidir. Bu kaçma, sadece korkunun güçlenmesine hizmet edecek ve onu sakinleştirmek daha da zorlaşacaktır.

Çocuklarımızda oluşabilecek veya oluşmuş olan korkularıyla baş etmek için şunları yapabiliriz;

- ❖ Çocukları neden ne olursa olsun asla korkutmamalıyız ve korkuyu bir eğitim aracı olarak kullanmamalıyız.
- ❖ Korku yaratan olayların, hayvanların ve eşyaların gerçek durumunu anlatmalı ve korunma yollarını öğretmeliyiz.
- ❖ Onlara örnek olup, korku belirtileri göstermemeli ve nasıl davranılacağını anlatmalıyız.
- ❖ Çocuğun korkularını tahlil edip, korkuya yol açan nedenleri ortadan kaldırmalıyız.
- ❖ Çocuklarla korkularını görüşmeli, onları korktuğu için ayıplamamalı, korkularını yenmesi için kuvvetli olmasına yardım etmeliyiz.
- ❖ Onlara korku hikâyeleri okumamalı ve anlatmamalıyız. TV'de sınırlamalar getirmeliyiz.
- ❖ Korku yaratan olay ve durumları abartmamalı, olayı ya da durumu daha küçük görmeye çalışmalıyız.
- ❖ Korku yaratan durumlarla ilgili birinci elden yaşantılar kazanmasına ve korkulacak bir durum olmadığına kendisinin karar vermesini sağlamalıyız.

Yukarıda da belirttiğimiz gibi çocuklarımızın korku ve kaygı duyması çok normaldir. Önemli olan bu korku, kaygılarla ilgili olarak onlarla konuşmalı; normal düzen ve işleyişin değişmesine izin vermemektir. Korkunun Olmadığı Bir Dünya Temennisiyle...

Psikolojik Danışma Birimi