



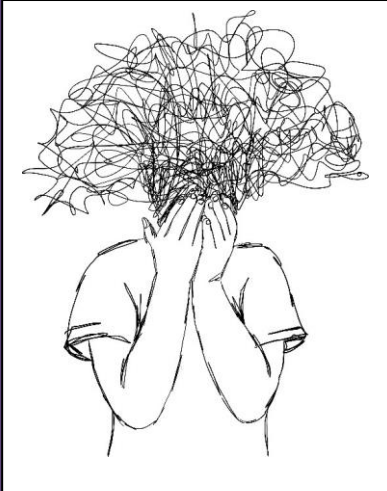
2021 Haftalık Bülten No.7

Maltepe Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

Hazırlayanlar

Oya BOSTAN
Hanife HACİBEKİR
Kayıhan RUŞEN
Serkan YAĞIZ

ÇOCUKLARDA KORKU



Mektep Cad. No:15
Muhsine Zeynep Ortaokulu Yanı
Küçükalyalı/Maltepe/İstanbul

E-posta 974044@meb.k12.tr

Web malteperam.meb.k12.tr

Tel (216) 549 31 61

Fax (216) 549 31 62

BÜLTEN

KORKU

Tehlike anında hissettiğimiz en temel duygudur. Çoğu zaman saklamaya çalıştığımız, inkâr edip bastırdığımız aslında çok sağlıklı tepkimiz. Tıpkı mutluluk, hüznün, şaşkınlık gibi, korku da yaşanması gereken işlevselliği olan bir histir. Özellikle çocuklar, korkuları aracılığıyla çevrelerine uyum sağlamayı, sorunları ile baş etmeyi, tehlikelerden kaçınmayı öğrenirler.

Korktuğunu gösteren çocuğa verilen en klasik tepkilerdir. “Korkacak ne var!” “Kocaman abi/abla oldun hala korkuyorsun...” Bu sözler sorunu çözmediği gibi çocuğun duygularını bastırmasına ve gerilimlerinin artarak devam etmesine neden olur. Korku duygusu kabul görmeyen çocuk, kendisini yalnız ve çaresiz hisseder. Kendisi hakkında "yetersizim, güçsüzüm" gibi olumsuz inançlar geliştirebilir.

Her yaş döneminin kendine özgü korkuları vardır. 6 aylık bebek gürültüden, 1 yaşındaki bebek anne ve babası dışındaki yabancılardan, 4 yaşındaki çocuk canavarlardan korkarken 9 yaşındaki çocuk hırsızlardan korkabilir. Temel korkuların oluşması son derece doğaldır. Fakat bazı durumlarda korku duygusu çocuğun hayat akışını ve işlevselliğini olumsuz etkilemeye başlar.

Genel olarak ailelerin temel beklentisi korkunun bir an önce ortadan kalkmasıdır. Korku davranışları çoğu zaman semptomdur ve alta korkuya sebep olan farklı dinamikler, ihtiyaçlar vardır. Semptomun ortadan kaldırılması ya da korku duygusunun bastırılması başka sorunları beraberinde getirebilir. Bu durumda semptomu yok etmeye odaklanmak yerine davranışın altında yatan temel dinamikleri irdelemek, çocuğun aslında neye ihtiyacı olduğunu belirlemeye çalışmak gereklidir.

Her çocuk, her aile biriciktir. Aileler çocuklarını herkesten iyi tanır ve bu ipuçlarından hangilerine çocuklarının ihtiyacı olduğunu belirleyebilirler. Tüm çabalara rağmen korku davranışları bir aydan uzun süre devam ediyor ise, çocuğun hayat akışını etkilemeye başlamış, onun işlevselliğini ve hayat kalitesini olumsuz etkilemiş durumdaysa, uykusu, iştahı, öğrenmesi, oyunu zedelenmiş ise uzman desteği almak fayda sağlayacaktır.

ÇOCUKLARIN KORKULARININ SEBEBLERİ

Çocukların korkularının pek çok sebebi vardır;

- ✚ Dünya çocuğun gözünde cevap bekleyen pek çok soru ile doludur. Fırtına ve gök gürültüsünün neden olduğu, sifon çekildiğinde atıkların nereye gideceği gibi sorular cevap beklemektedir. Bilgi eksiklikleri yanlış varsayımların buna bağlı olarak da korkuların oluşmasına neden olabilir.
- ✚ Medikal travmalar, ihmal ve istismarlar, düşme ve yaralanma tecrübeleri, kazalar gibi olumsuz yaşantılar çocukların korkularının temelini oluşturabilir.
- ✚ Çocuklar korktukları bir şeyi genelleme ve ilişkilendirme eğilimi içinde olabilirler. Örneğin; bir kopeğin üstüne zıplamasından ürken çocuk, kopek korkusunu tüm tüylü hayvanlardan korkmak şeklinde genellebilir.
- ✚ Bazı korkular öğrenilmiş olabilir. Çocuklar ebeveynlerinin korkularını çok iyi gözlemlerler. Çocuklar için güvendikleri kişinin gözlerindeki korkuya şahit olmak tedirgin edicidir. Ebeveynlerinin korkularını içselleştirebilirler. Annesinin yüzmekten korktuğunu gören çocuk, hiçbir olumsuz tecrübesi olmaksızın, suya karşı çekimser bir tavır sergileyebilir. Aynı zamanda kuşaklar arası travma ya da genetik aktarım da korku sebepleri olabilir.



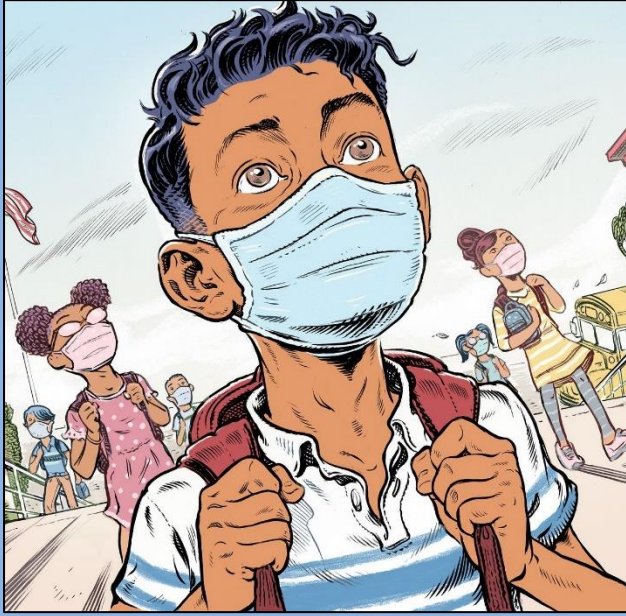
- ✚ İnsanların fani olduğunu fark eden çocuk, yok olma ve ayrılık endişesi yaşar. Yakınlarına “Ölünce ne oluyor?”, “Sen ölecek misin?” gibi sorular sormaya başlayabilirler. Varoluşsal farkındalıklar pek çok korkunun temelini oluşturur.
- ✚ Soyut ve sembolik düşüncenin gelişmesiyle çocukların hayal güçleri genişler ve pek çok konu hakkında fikir üretmeye başlarlar. Bu da korkuların temelini oluşturabilir.
- ✚ Sembolik korkular gelişebilir. Pek çok zaman bilinçdışında var olan ve dile getirilmesi güç olayların alternatif bir nesneye aktarılması neticesinde oluşan korkulardır. Örneğin; canavar korkusu, kardeşinin doğumuyla beraber değişen aile dinamiklerinin sembolik temsilcisi olabilir.

KORKU KARŞISINDA EBEVEYNLERİN İZLEYEBİLECEĞİ YOLLAR

Korku karşısında ebeveynler olarak;

- ✚ Her şeyden önce korkuyu kabul edin. Ciddiye alın. Onu anladığınızı, duygularına saygı duyduğunuzu, korku karşısında yalnız olmadığını hissettirin. Çocuğun duygularını küçümsemeyin, alay etmeyin, yargılamayın. Çocuğunuzun duygularını ifade etmesine izin verin. Ağlaması, kahkaha atması gibi davranışlar biriken gerilimin boşalmasına yardımcı olacaktır.

- ✚ Korkuyu yok etmeye çalışmak yerine çocuğun o duygu ile kalabilme kapasitesine destek olun. Özellikle erken çocukluk döneminde sağ beyni devreye sokmak gereklidir. Yaşadığı duygu ve bu duygunun bedeninde meydana yatırdığı değişimleri ifade edemeyen çocuk duyguyu sağaltamaz. Bu da gözlemlediğimiz davranışı söze dökmek, betimlemekle sağlanabilir. Bu yaklaşım çocuğun hissettiği duygunun farkında olmasını ve duygu okur yazarlığı geliştirmesini sağlayacaktır. Örneğin, "Suyun seni korkuttuğunu görüyorum. Korkmak hiç hoşuna gitmiyor, Birlikte korkunun üstesinden gelmenin bir yolunu bulabiliriz belki." şeklinde duyguları aynalanabilir. Ebeveyn duyguyu aynalarsa çocuk yaşadığı duygunun farkına varır böylece regüle olup, duygularını sağaltabilir.



- ✚ Korkunun kaynağını düşünüp, araştırın. Korkuları yok etmeye harcanacak enerjiyi, korku davranışlarına neden olan sebepleri keşfetmeye harcayın. Korku davranışlarının ne zaman ortaya çıktığını ve o dönemde yaşanmış değişimler (taşınma, hastalık, okul değişimi, kardeş doğumu) olup olmadığını sorgulayın.

- ✚ Çocuğunuzla korkuları hakkında konuşurken onun dilinden konuşun ve ihtiyacı olandan fazlasını aktarmamanız önemlidir. Metaforlar, deyimler, soyut kavramlar özellikle erken çocukluk çağındaki çocukların zihinlerini karıştırır. Mümkün olduğunca net ve sade bir dil kullanın.

- ✚ Bilgi eksikliğinden kaynaklanan korkular için kitaplardan, videolardan, somut ve bilimsel verilerden yararlanarak onu bilgilendirin. Bilgi güçtür ve çocuğa

duygularını kontrol edebilme hissini verir.

- ✚ Çocuğunuzun korkusu her ne olursa olsun güvende olduğunuzu ifade edin ve gerekirse güvenlik için aldığınız tedbirlerden (hırsızdan korkan çocuğunuz için alarmı ya da kapı pencere kilitlerinin güvenilirliğini göstermek) bahsedin. Korkuyla, beraber mücadele edin (odaya başucu lambaları vs. koymak gibi.) Çözümü çocuğunuzun bulmasına fırsat tanıyın. "Senin daha az korkmana nasıl yardımcı olabilirim? Güvende hissetmek için başka neye ihtiyacın var?" diye sorabilirsiniz. Özellikle pandemi döneminde artan hastalanma korkuları için; başa çıkabilecek gücümüz ve tedbirlerimiz var, güvendedeyiz mesajları çocukları rahatlatacaktır. 'Dışarı çıkamıyoruz tehdit var yerine, evde kalıyoruz güvendedeyiz; hastalık varsa bedenimizde de bağışıklığımız var şeklindeki savaşılan içsel kaynakları devreye sokmak çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayabilir.
- ✚ Çocuğun korkularıyla ilgili çarpık mesajlar vermeyin. "Bir bakayım, canavar var mıymış, yok muymuş?", "eğer iyi bir çocuk olursan canavarlar seni ziyaret etmeyecektir." gibi söylemlerden kaçının.
- ✚ Çocuğunuzun korkusunu tarif etmesini sağlayın. Birlikte korkuyu somutlaştırmaya çalışın. Soyut korkularla somut bir şekilde ne kadar vakit geçirirse, duygu düzenleme becerisi o kadar gelişecektir. Yedi yaş öncesi dönem, somut işlem dönemi olduğundan bu şekilde somutlaştırma ile duygu sağaltımı kolaylaşacaktır. Örneğin Duygu termometresi oluşturabilir, 0'la 10 arası bir termometrede 0 hiç korkmuyor, 10 çok korkuyor şeklinde korkusunu derecelendirmesini isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun korkularını çizmesini sağlayabilirsiniz. "Korktuğunda ne oluyor, ne hissediyorsun çizmek ister misin?" Çizdiği resme nasıl bir isim vermek istediğini, resimde ne anlatmak istediğini, resmi daha komik hale getirmek için neler yapılabileceğini sorabilirsiniz. Hatta isterse korkularını karalayıp, buruşturup, atabileceğini söyleyebilirsiniz. Çocuğunuzun korkularına mektup yazmasını sağlayabilirsiniz.
- ✚ Oyun, çocuk için çoğu duygunun dışı vurulduğu, duyguların dönüştüğü, sihirli ve güvenli bir alandır. Çocuğunuzun oyunlarını gözlemleyebilir, bu oyunlara onun yönlendirmesi ile katılabilirsiniz. Oyunda canlandırma, rol oynama tekniklerini kullanabilirsiniz. Korku uyandıran figürün rolüne girerek oyun oynayabilirsiniz. Oyuna korktuğu nesnelere dahil ederek, onların taklitlerini beraber yapabilir ve gülünç hale getirebilirsiniz.

- ✚ Hayal gücünüzü kullanarak hikayeler oluşturabilirsiniz. “Ali/Ayşe sudan korkuyor ama havuzda arkadaşlarıyla oynamayı gerçekten çok istiyor. Sence su korkusunun üstesinden gelmek için ne yapabilir?” gibi.
- ✚ Korkulara dair çocuğun yaşına uygun hikâye ve öykü kitapları okuyun.
- ✚ Çocuklara izletilen filmlerin, okunan kitapların, oyunların içeriklerine dikkat edin.
- ✚ Korkular konusunda çocuğa model olmaya çalışın. Ebeveynin korktuğunu ve kontrolü kaybettiğini görmek çocuğu daha fazla kaygılandırabilir.



Her çocuk, her aile biriciktir. Aileler çocuklarını herkesten iyi tanırlar ve bu ipuçlarından hangilerine çocuklarının ihtiyacı olduğunu belirleyebilirler. Tüm çabalara rağmen korku davranışları bir aydan uzun süre devam ediyor ise, çocuğun hayat akışını etkilemeye başlamış, onun işlevselliğini ve hayat kalitesini olumsuz etkilemiş durumdaysa, uykusu, iştahı, öğrenmesi, oyunu zedelenmiş ise uzman desteği almak fayda sağlayacaktır.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Çocuklarımızın Korkuları; Hans Zulliger, Cem Yayınevi, 1998

MALTEPE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ