

MART AYI 1. SINIF VELİ BÜLTENİ

ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI VE BAŞETME YÖNTEMLERİ

Korku, canlı varlıkların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri en doğal tepkidir. Aslında her korku, canlıyı uyaran ve kendisini savunmasını sağlayan bir düzendir. Canlı kaçarak, saklanarak, zorda kalınca da savaşı göze alarak kendini korumaya çalışır. Genellikle, yeni olan ve bilinmeyen her şey ürküntü verir.

Çocuklar için korku, gelişimin normal bir parçasıdır ve dile getirilmesi büyümenin olumlu ve sağlıklı yönde olduğunu gösterir. Çocuklar, bu normal korkular aracılığıyla çevrelerine uyum sağlamayı ve kendilerini sıkıntıya sokan şeylerle baş etmeyi öğrenirler. Hatta korku, çocukları güvende tutan bir işleve de sahiptir. Örneğin korku olmasaydı, çocuklar okul bahçesinde oynar gibi trafikte koşabilirlerdi. Anne babalar bilerek ya da bilmeyerek çocukların bazı korkuları edinmesini sağlar; caddeye fırlamamalarını, sıcak bir şeye dokunmamalarını söylerler. Bu korkuların yerleşmesi, hem çocuğunun korunmasına hem de sizin içinizin rahat etmesine yardım eder. Unutulmamalıdır ki korku sağlıklı bir işleve sahip olduğu gibi çocukların toplumsal ve akademik açıdan sorun yaşamasına neden olacak kadar yoğun da olabilir. Hangi korkuların normal olduğunu ve ne zaman daha ciddi bir duruma dönüştüğünü anlamak çocuğunuza yardım etmenizi kolaylaştıracaktır.

Hangi Durumlarda Korku Normal Dışı Olarak Kabul Edilir?

- Korkunun kalıcılık göstermesi.
- Çocuğun korktuğu şey ile takıntı halinde meşgul olması ve bunun da normal yaşamını engellemesi.
- Çocuğun tüm çabalara rağmen hiçbir şekilde rahatlatılamaması veya dikkatinin korkusundan uzaklaştırılamaması.
- Çocukta yaş ve gelişim düzeyine kıyasla mantık dışı bir korkunun varlığı.

Çocuklar Hangi Yaşlarda Nelerden Korkarlar?

0-2 yaş	Anne- baba veya bakım veren kişiden ayrılma korkusu, seslerden, düşmekten, hayvanlardan ve böceklerden, tuvaleti kullanmaktan, banyodan korkma ve yatma zamanına ilişkin basit korkular
Okul öncesi	Hayvan ve böceklerden korkma, canavar ve hayaletlerden korkma, kaybolma korkusu, anne-babanın ayrılması veya anne-babadan birini kaybetmekten korkma ve yatma zamanına ilişkin bazı korkular
Okul çağı	Küçük çocuklarda ayrılık korkuları, seslerden, düşmekten, yeni ortamlardan (özellikle okula başlama) korkma ve yatma zamanına ilişkin korkular; daha büyük çocuklarda ise sosyal olarak reddedilme korkusu, savaş, yeni durumlar ve hırsızlardan korkma
Ergenlik Dönemi	Hırsızlar, yeni ortamlar (lise ya da üniversiteye başlamak gibi) savaş, anne-babanın boşanması ve cinsellikle ilgili korkular

Korkuların Ortaya Çıkmasını Tetikleyen Durumlar:

- Stres zamanlarında (kardeş gelmesi, taşınma, boşanma, ailede ölüm v.b.) çocukların korkuları hangi yaşta olurlarsa olsunlar artabilir.
- Suya düşmek, sıcak bir şeye dokunmak veya köpek tarafından kovalanmak gibi tetikleyici bir olayın ardından korkuların gelişmesi mümkündür.
- Bazı çocuklar nesnelere, hatta bazen çok aşına oldukları nesnelere karşı dahi diğer çocuklara kıyasla daha korkulu bir yaklaşım gösterirler. Bu durum genellikle çocuğun mizacı ile ilgilidir.
- Anne-babanın kaygılı veya korkulu bir yapıya sahip olması veya olaylar ve nesneler karşısında aşırı tepki gösterme eğiliminde olması halinde çocukların da benzer durumlarda benzer tepkileri sergileme olasılığı yüksektir.

KORKU VE KAYGI

Çocukların kaygıyı korkudan ayırt etmesi oldukça zordur. Kaygı gelecekteki olaylara tasalanmak olarak kabul edilir. Korku ise tam tersine yaşanan bir duruma gösterilen tepkidir. Kaygı çocuğunuzu okulda temel bir işi yerine getirmekten alıkoyuyorsa gereğinden fazla demektir. Kaygılı bir çocuğa evde yardımcı olmanın yollarından biri çocuğun söylediklerini gerçekten dinlemek ve anlamaktır. Aktif dinleme tekniği bu konuda yardımcı olabilir.

Bu tekniği kullanırken şunları yapmanız yararlı olacaktır:

- Çocuğunuzu onu kaygılandıran şey hakkında açıkça konuşmaya teşvik edin.
- Konuşmasını asla bölmeyin, asla onun adına konuşmayın.
- Söylediği veya hissettiği şeyler hakkında asla onu sorgulamayın.
- Asla “Bu şekilde hissetmemelisin” diyerek duygularını düzeltmeye çalışmayın.
- Söylediklerini sakın bir şekilde dinleyip hayatta birçok problemin olabileceğini ancak bunlarla başa çıkmanın uğraş gerektirdiğini vurgulamanız kaygının üstesinden gelmek için başlangıç noktası olabilir. Ayrıca sizi kaygılandıran sorunlarla nasıl başa çıktığınızı ona anlatabilirsiniz.

KORKU ÇEŞİTLERİ

Yalnız Yatma Korkusu: Çocuklarda sık rastlanan korkulardan biri de tek başına yatma korkusudur. Yatağına gidip uyumak istemez; ya anne-babasını bekleyip yatar ya da onlarla yatmak ister. Bunun nedeni küçük yaştan itibaren anne-babanın yanında yatma alışkanlığından kaynaklanabilir, bu yüzden çocuklara ayrılmak zor gelebilir. Ancak, kimi zaman bunun alışkanlık ya da şımarıklıkla ilgisi bulunmadığı, korkunun gerçek olduğu, çocuğun saatlerce uykuya dalamayıpından anlaşılar. Yatağına girme korkuları, ölüm veya uykuya bağlı korkular nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu durumda anne-baba çocuğına bazı rahatlatıcı sorular sorarak korkusunun günlük hayatıyla ilgili olup olmadığını öğrenebilirler. Çocuk uyurken sizinle beraber olmak istiyorsa, bunu sizin yatağıınızda değil, çocuğın kendi yatağıında gerçekleştirin. Bu çocuğın kendi odasına alışmasına ve kendi başına uyumasına; dolayısıyla bağımsızlığını ve bireyselliğini kazanıp olgunlaşmasına yardımcı olacaktır. Yatak korkusu olan çocuk için uyuyana kadar onun yanında durmak, uyumadan önce yanından ayrılmak için acele etmemek gerekir, çünkü bu onu hareketlendirip, daha geç uyumasına neden olacaktır.

Karanlık Korkusu: Çocuğın yatma korkusu karanlık ile ilgili olabilir. Bu durumda yatak odasında gece lambası bulundurulabilir ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuğın karanlıkta korkusunun azalması için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar, v.b.). Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kabusu babaya ya da anneye anlatmasını sağlamak ve korktuğı şeyin resmini yapması çocuğına iyi gelecektir.

Kabuslar: Gündüz korkuları gibi uykuda gelen korkular da oldukça yaygındır. Çocuklukta gündüz yaşanan heyecanlı olayların uykuya vurması sıklıkla görülür: Sık yineleyen korkulu düşler, çocuklukta genellikle iç sıkıntısı ve tedirginlik belirtisidirler. Özellikle kimi korkulu düşler “kabus” denen ürkütücü biçime girerler. Çok korkutucu bir düşten sonra çocuk sıçrayarak veya bağırarak uyanır. Kısa bir süre düşün gerçek olup olmadığını bilemez. Yatıştırılınca yeniden uykuya dalar ve ertesi gün korkulu düşü anımsar. Bu tür kabuslar yıldan yıla azalsa da erişkin çağda da sürebilir.

Ölüm Korkusu: 3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemde çocuğın en korktuğı konu, annesinin ölmesi veya onu terk etmesidir. Ölümüne geçici bir olay gibi bakar, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünür. Bu nedenle kızdığı zaman karşısındakine “öl” diyebilir. Küçük çocuklara ölümü açıklarken hastalık veya yaşlılıkla bağlamak sakıncalıdır. Sevdikleri hastalandığında veya yaşlı olan yakınları için endişe duymaya başlarlar. Ölümü uzun bir yolculuğına benzetmek de sakıncalı olur. Bir yakını uzun bir yolculuğına çıktığında ya da uzun süre uyuduğunda panik yaşar. “Ölmek nedir?” diye sorduğı zaman, ona herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir.

Ayrılık Korkusu: Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğın odasına endişeyle giriyorsa, çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bununla beraber, bir çocuk hiçbir zaman terk edilmekle korkutulmamalıdır. Bu, çocuğın içindeki terk edilme duygusunu uyandıracaktır.

Fobi: Fobi; belli bir nesne veya durumdan çok, onların doğuracağı sonuçlardan duyulan korkudur. Fobi tepkisi duruma uygun olabilecek tepkinin çok üzerindedir. Açıklanarak ve düşünülerek alt edilemez. Çocuğın idari kontrolünün dışındadır. Fobiler uzun süre devam ederler ve çocuğın yaşına ve gelişimine bağılı olarak da değişmezler. Doğru teknikler kullanılarak fobilerden kurtulunabilir.

Yaşına Göre Korkuları Olan veya Korkuları Uzun Süren Çocuklarda Anne-Babaların Şu Önerilere Uyması Yararlı Olacaktır:

- Korkuları kabullenin ve gerçek olduğunu kabul edin. Korkuyu göz ardı etmeniz korkuyu azaltmayacaktır.
- Korkunu nedenlerini araştırın. Ev içinde korkutucu tutum olup olmadığını kontrol edin.
- Çocuğınuzu korkularıyla yüzleşmesi için zorlamayın. Aksi halde korkuları fobiye dönüşebilir.
- Çocuğın tepkileri karşısında sert tepkilerden kaçının. Korkularından dolayı, çocuğı ayıplamak ve utandırmaktan kaçının. Korkularıyla alay etmeyin.
- Çocuğınuzu dinleyin. Bazen bir çocuğın korkusu, biri onu dinleyince ve korktuğı durumla ilgili doğru ve yeterli bilgi verilince azalabilir.
- Çocuğınuza herkesin korkuları olduğunu ve herkes gibi onunda bu korkuları yenebileceğini söyleyin.
- Çocuğınuza örnek olun. Kendi korkularınızın karşısında sakin bir tutum sergilemeye çalışın.
- Çocuğınuzun kendine güvenini güçlendirin. Kendine güven korkuyu yenmeyi büyük ölçüde kolaylaştırır.
- Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutumları gevşetin. Aksi takdirde korkular tetiklenir.
- Kendi işini kendisinin görmesini sağlayın.
- Çocuğınuza sabırlı davranın ve korkularını yenmesi için süre tanıyın.
- Korkuları bastırmaya ve bir korkuyla başka bir korkuyu yenmeye çalışmayın.
- Korkuyu hafifletmek amacıyla “Erkek adam hiç korkar mı?”, “Sen artık kocaman oldun” gibi sözlerden kaçın.
- Korkuyu asla bir disiplin aracı olarak kullanmayın.