



## ÇOCUKLARDA KORKULAR ANNE BABALAR İÇİN KILAVUZ

### Uyarı:

Kendimizi tehlikeli olabilecek durumlarda bulduğumuz zaman korku duymak doğal bir tepkidir. Terleme, hızlanan kalp atışları, hızlı soluk alıp verme, kasların gerilmesi ve benzeri yollarla beklenmedik bir duruma tepki vermeye hazırlanırız. Çocuklar ise korktuklarında çığlık atarlar veya ağlarlar, bu onların soruna müdahale etmekten sorumlu olan yetişkinleri uyarma yoludur. Yetişkinlerin gösterecekleri tepki, çocuklara örnek oluşturacağı için çok önemlidir

Örneğin çocuk gök gürültüsü gibi kendince çok korkutucu olan bir durum karşısında yetişkinlerin sakin kaldığını, hatta gülebildiklerini görürse, büyükler korkmadığına göre bu gerçek bir tehlike değil diye düşünür. Çocuklara tehlikeli durumlar karşısında dikkatli olmalarını öğretmeliyiz, ancak bunun mutlaka o nesne veya durumun yarattığı tehlikeyle orantılı olması gerektiğini de bilmeliler.

### Korkuların Listesi:

Her çocuk ayrı bir bireydir. Bu nedenle çocukları korkutan şeyler ve bu korkuları dışa vurdukları yaşlar çocuktan çocuğa, değişik kültürlere ve sosyal ortamlara göre değişir. Ancak yine de bazı korkular ile bunların ortaya çıktığı yaşlar arasında bir bağlantı bulunur. Aşağıdaki liste bu konuda yol gösterebilir:

- Yaşamın ilk yılında bebekler şiddetli uyanarlardan, bilmedikleri şeylerden, tanımadıkları insanlardan korkarlar. Yabancı korkusu, genellikle bebek bir buçuk yaşına geldiğinde azalır.
- İki ile dört yaş arasında fırtınadan, hayvanlardan ve felaketlerden duyulan korkular ortaya çıkar. Bu yaşlarda çocuklar çoğunlukla karanlıktan da korkmaya başlarlar, ancak bu korku dokuz yaş civarında kaybolur
- Dört ile altı yaşlarında, cadılar ve hayaletler gibi, hayali ama ürkütücü şeylerden korku başlar. Bu yaşlarda aynı zamanda anne ve babadan ayrılma korkusu da görülür.
- Dokuz ile on iki yaşlar arasında korkular daha çok günlük olaylarla bağlantılıdır. Örneğin kazalar, hastalık, aile içi anlaşmazlıklar, okulda başarısızlık gibi.

### Korkuyu Önlemek İçin Ne Yapabiliriz?

Çocuklar için nasıl bir örnek oluşturduğumuza dikkat etmemiz çok önemlidir, çünkü bu, onların davranış konusunda benimseyecekleri **ilk örnek** olacaktır. Onlara gerçek bir tehlike karşısında temkinli olmayı öğretmeliyiz, ancak aşırı korumacılıktan da kaçınmamız gerekir. Öğrenme sürecinde bir miktar korku yaşamak kaçınılmazdır: Yabancılarla tanışırken, alışık olunmayan bir hayvanın yakınına giderken, çok yüksek görünen bir merdivene çıkarken...

Çocuk daha önce karşılaşmadığı her durum karşısında korkuya kapılabilir, ama bu durumu ancak onunla yüzleşerek öğrenecek ve sorunun üstesinden gelebileceğini anlayacaktır.

Gece ya da karanlık korkularıyla ilgili olarak çocuğun odasının kapısının açık kalması, ışığın söndürülmemesi, odasının yakınlarında aile bireylerinden birinin olması, çocuk için korkuyu daha az rahatsız edici kılar. Çocuğunuzun uykuya geçişini sağlayacak ritüeller bu durumla başa çıkmak için yardımcı olur. Örneğin, önce sütünü içer, dişlerini fırçalar, sonra gece lambası açılır, masalı okunur, yanında oturulur vb...

Çocuğunuzun korktuğu nesne ya da durumun resmini çizmesi, hamurla şeklini yapması gibi somut ifade etmesini sağlamak, korkusuyla baş etmesini kolaylaştırır.

### **Korku Ortaya Çıktığında YapMAMAMız Gerekenler Nelerdir?**

Çocuğunuzun korkusuyla ilgili endişelerinizi ve huzursuzluğunuzu çocukla paylaşmayın ve ona yansıtılmaya çalışın.

Bir çocuk korktuğunu gösterdiğinde, onunla ya da korkusunu ifade edişiyle alay etmemek çok önemlidir. Olayı büyütmemeye çaba göstermeliyiz, ama çocuğun o sırada kötü bir deneyim yaşadığını da unutmamalıyız. Kaçınmamız gereken diğer bir davranış da çocuğu, korkmayan başka çocuklarla kıyaslamak ya da başkalarının yanında çocuğun korktuğunu ve bunun bizi kaygılandırıldığını anlatmaktır. Çocuğu kendisini korkutan bir şeyle yüzleşmeye zorlamamalı, tehdit etmemeli ve ona korkularını hatırlatmamalıyız. Çocukların korkularına gereğinden çok anlam yüklenmek doğru değildir, ama duygularına saygı göstermeli ve yalnızken de başkalarının yanındayken de onunla alay etmemeliyiz.

Korkan çocuğa abartılı ilgi göstermeyin. Sürekli korkup korkmadığını sormak, bu konu ile ilgili uzun açıklamalar yapmak, korkuları nedeniyle farklı olanaklar sunmak, birlikte yatmaya başlamak vb. yaklaşımlar çocuğun korkularının pekişmesine neden olabilir.

Çocuğunuza “korkacak bir şey yok” gibi bir yaklaşımda bulunmamalıyız. Bu yaklaşım, çocuğun çaresizlik ve kaygı yaşamasına neden olabilir.

Diğer yandan korku asla bir eğitim aracı olarak **kullanılmamalıdır**. Çocuğu yaramazlık yaparsa bir canavarın geleceğini söyleyerek korkutmak, ceza olarak karanlık bir odaya kilitlemek çok yanlıştır.

### **Bazen Korku Çok Güçlü Olabilir**

Bazen anne babanın, korkularıyla ilgili olarak çocuğun ne zaman tedaviye gereksinimi olduğunu anlaması kolay olmaz. Çocuğun gösterdiği tepkiler bazen öylesine şiddetli olur ki, korkunun “fobiye” dönüşeceğinden kaygılanırız. Bir korkunun fobiye dönüşüp dönüşmediğini belirleyebilmek için çocuğun yaşını ve korkunun ne kadar süredir devam ettiğini dikkate almalıyız. Emin değilsek, çocuk durumundan rahatsızsa ve korkusu günlük yaşamını etkileyecek düzeydeyse, bir uzmanın tavsiyesini almak en doğrusudur.

### **Sonuç**

Değişik uyaranlar karşısında korku duymak, yaşımız ne olursa olsun, insani bir duygudur. Korkuyu yenmeyi öğrenmek, bir çocuğun çok küçük yaşta öğrenebileceği bir davranıştır. Biz çocuğu ne kadar anlar ve ona güvenirse ve elbette o da bize güvenirse kendisini korkutan her neyse onunla yüzleşmesi o kadar kolay olacaktır. Bu davranış ona yetişkinlik yaşamında da yardımcı olacaktır. Sorun sadece korkuyu yenmek değil, bunu kendi başımıza yapabilmemiz için kullanmamız gereken stratejileri de geliştirmektir.

## KORKULARLA BAŞETMEK İÇİN ETKİNLİKLER

### Gölgeler

Gölgelerin ne olduğunu tahmin etme oyunu oynadın mı hiç? Bunun için bir masa lambası, biraz da hayal gücü gerek. Ellerini duvara dönük ışığın önüne tutarsın, bir nesneye ya da bildiğin herhangi bir şeye benzeyen gölgeler yaratabilirsin. Başta annenden ya da babandan sana yardım etmelerini iste, daha sonra kendi hayal gücünü kullanabilirsin.

### Gizli Hazine

Bir arkadaşınla beraber, odanda hazine saklama oyunu oynayabilirsiniz. Bu oyunda hazineyi karanlıkta bulmak gerekir, çünkü eğer oda aydınlık olursa hazineyi bulmak çok kolay olur! İlk başta etrafı azıcık görebilmek için oda kapısını hafifçe aralık bırakabilirsiniz, ama hazine avcılığında ustalaştıkça, hiçbir şey göremeden de hazineyi arayabileceksiniz! Hazineyi büyükçe bir kutunun içine yerleştirin, çünkü eğer kutu çok küçük olursa bulamayabilirsiniz.

### Fırtına Çıktı: Sayalım

Şimşek ve gök gürültüsüne hiç dikkat ettin mi? Önce şimşek görülür, biraz sonra da gök gürültüsü duyulur... Gümbüüüü! Eğer şimşegi görmenle gök gürültüsünü duyma arasındaki süreyi ölçersen fırtına senin olduğun yere yaklaşıyor mu, uzaklaşıyor mu anlayabilirsin. Şimşegi görür görmez 1,2,3 diye saymaya başla ve gök gürültüsünü duyana kadar saymayı sürdür. Sonra bir sonraki şimşegi bekle ve yine say. Bu kez daha çok mu saydın? Eğer gök gürültüsünün sesini duyma daha uzun zaman aldıysa, fırtına uzaklaşıyor demektir. Ama eğer daha kısa zamanda duyduysan, o zaman fırtına senin olduğun yere yaklaşıyor demektir. Fırtınanın ne yöne gittiğini anlayabilmek ne hoş, değil mi? Sayı saymayı çok iyi bilmiyorsan annenden veya babandan yardım isteyebilirsin. Hem, annen baban yanındayken hiç de öyle korkunç gelmez değil mi?

### Doktorculuk Oynayalım

Doktorların bir yarayı nasıl temizleyip sardıklarını hiç gördün mü? Bunu sen de yapabilirsin ama elbette sadece bir oyun olarak. Bunun için sargı, yapışkan bant, pamuk ve oyuncak bir doktor çantası gerekir. Böyle bir oyuncağın yoksa bir dahaki doğum gününde sana böyle bir armağan vermelerini isteyebilirsin. Mahsusçuktan sargı sarılması gereken bir yara var diye düşün. Görüldüğü kadar kolay değilmiş, öyle değil mi? Hastanın istediği gibi hareketsiz durmasını sağlamak epeyce zormuş. Hareket etmemesi gerekirken kıpırdayıp duruyor!

### Suda Oyun

Her biri başka renkte üç küçük taş al ve bunları yüzme havuzunun içine at. Oyunun amacı bu üç taşı en kısa sürede sudan çıkarmak. Başlarda bu oyunu derin olmayan bir yerde oynaman daha doğru olur. Böylece taşları önce ayak parmaklarınla, daha sonra elinle almaya alışırın. Oyunda iyice ustalaştığın zaman da dibe dalıp taşları elinle çıkarabilirsin. Ancak suya sadece yanında sana göz kulak olabilecek bir yetişkin varsa girmelisin

### Resim Çizme Zamanı

Korktuğun bir hayvan var mı? Peki, seni korkutmaması için bu hayvanın nasıl olmasını isterdin? Örneğin bir köpek balığı düşün, eğer öyle sivri dişleri olmasaydı ve sadece yosun yiyen bir hayvan olsaydı, ondan hiç korkmazdın, değil mi? O zaman ot yiyip duran bir denizineğinden farksız olurdu. Seni korkutan bir hayvanı ya da nesneyi, ondan hiç korkmayacağın bir görünümde çizebilir misin?

*Kaynaklar:*

- 1. Korkudan Cesarete- Korkmuyorum (Nuria Roca)*
- 2. Teo'nun Gece Korkusu Kitabı (Yağmur Artukmaç-Rabia Ünsaldı Köle)*

**Hazırlayan: Şermin Pınar YOGEV**