



Eylül E-Bülten

OKUL ÇAĞINDA YAŞANAN
KORKULAR

OKUL ÇAĞINDA YAŞANAN KORKULAR

Çocuğumuz her şeyden korkuyor, ne gibi bir yol izleyememiz gerektiğini bilemiyoruz.

Yüksek ses duyduğunda irkiliyor. Ne yapacağımızı şaşırdık.

Karanlıktan korkuyor. Karanlık olunca tuvalete bile gidemiyor.

Yalnız uyuyamıyor. Ya bizim yanımıza geliyor, ya da onun yanında yatmamızı istiyor.

Bütün bunlar size tanıdık geldi mi? Peki bu korkularla nasıl başa çıkacağız? Çocuklarımıza nasıl yardımcı olabiliriz? İlk olarak ‘‘korku’’nun ne olduğuna bakalım.

Psikoloji biliminin önemli konularından biri olan korku kavramı, birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve genel olarak; görünür (gerçek) ya da görünmeyen (gerçek dışı) tehlike ve tehdit edici durumlar karşısında verilen duygusal bir reaksiyon olarak tanımlanmıştır (Gullone, 2000). Korkuların temelde iki kaynağı olduğuna işaret edilmiştir. Bunlardan biri doğal korku diğeri ise öğrenilmiş korkudur. Doğal korkular doğumla başlar ve insan doğasının bir parçasıdır. Öğrenilmiş korkular ise, bireyin doğal yaşam sürecinde uyaranlar sonucunda ortaya çıkan korkulardır (Zulliger, 2005).

Birçok kuramcı tarafından, insanın temel duygularından biri kabul edilen korkunun, bireyin hayatta kalmasını sağlama işlevinin olması nedeniyle önemli olduğu belirtilmektedir (Mineka ve Öhman, 2002). Bu işlevsel yönü nedeniyle korkular normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilmiştir. Yapılan çalışmalarla da bu görüş desteklenmiş ve özellikle çocukluk çağında, korkuların görülme sıklığının ve çeşitliliğinin yüksek olduğu vurgulanmıştır (Burnham, Lomax ve Hooper, 2012; Serim-Yıldız, Erdur-Baker ve Bugay, 2013; Zisenwine, Kaplan, Kushnir ve Sadeh, 2013).

Çocukluk çağı korkuları, her ne kadar gelişimin doğal bir parçası olarak kabul edilse de, yaşanan korkuların seviyesi, çocukların yaşam işlevselliğine ket vurabilmektedir (Visagie ve Loxton, 2014). Korkuların, normal gelişimin bir parçası olduğu ve zamanla kendiliğinden ortadan kalkacağına ilişkin normalleştirme eğilimi bazen yaşamsal işlevselliğe verdiği zararın gözden kaçırılmasına ve korkunun bir anksiyete bozukluğuna ya da fobiye dönüşmesine neden olabilmektedir (Muris, Merckelbach, Gadet ve Moulaert, 2010).

Aslında korku, en temel duygularımızdan biridir. Yaklaşan tehlike sebebiyle ortaya çıkan ve kaçma isteğini uyandıran bir duygudur. Gerçekte insanı koruyan bir duygu olan korku zaman zaman yaşamı kısıtlayıcı bir hale gelebilir. Genel olarak bilinmeyenlerden korkulur. Bu nedenle de çocukluk döneminde yaşanan korkular, çocuğun gelişim dönemine ve bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir.

3-4 yaşlarında çocukların hayal güçleri gelişmeye ve dönüşmeye başlar. Hayal gücünün gelişimi ile birlikte korkular da artış gösterir. Okul öncesi dönemde karanlık korkusu, bedene zarar geleceği korkusu, anne/babanın terk etmesi korkusu, hayvan korkusu, gök gürültüsü korkusu, polis korkusu, canavar korkusu vb. de görülür. Bu korkuların çoğu gelişim dönemine ve çocuğa özgüdür. Döneme ve çocuğa özgü bu korkular, çocuk gelişimini tamamladıkça değişime uğrar ve zamanla yok olur. Bu sebeple de tedavi edilmezler. Ailelerin korkuyu beslemeyen, açıklayıcı ve yatıştırıcı tutumları çocuk için yeterlidir.

6-12 yaşları arasında daha erken dönemde yaşanan korkular giderek azalır ve bunların yerini, bedensel, okul ile ilgili ve sosyal ilişkileri içeren korku türleri alır. 11 yaşından itibaren bu korkularda da belirgin bir düşüş görülür. Ancak konuşulmasına rağmen korkularda hiçbir azalma görülmiyorsa, çocuk yaşına uygun olmayan davranışlar sergiliyorsa, bu korkular çocuğun gündelik yaşamını etkilemeye başladıysa, bazı yerlerden ve kişilerden kaçınmaya başladıysa, fiziksel bir nedeni olmayan, ısrarcı bedensel şikayetleri varsa(sürekli baş ağrısı, sürekli karın ağrısı), hafif takıntılı davranışlar geliştirmeye başladıysa, korkularından dolayı uyuyamıyorsa ve korkutucu kabuslar görüyorsa, mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurulması gerekmektedir.

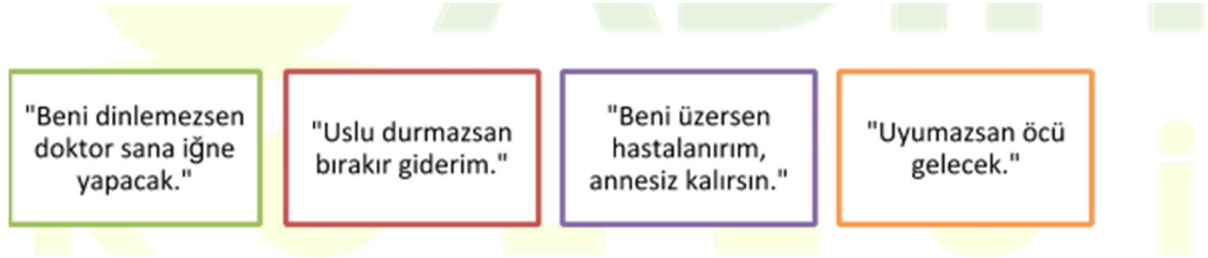
Çocuklarda Korkunun Ortaya Çıkmasının ve/veya Pekişmesinin Nedenleri

Öğrenme: Bazı korkular yaşanan olumsuz bir olay ya da deneyim sonucu ortaya çıkar, yani öğrenilir. Örneğin, asansörde kalan birini gören bir çocuk asönsere binmekten korkabilir. Ya da önceden aşı olan bir çocuk doktordan ya da hastanelerden korkabilir.

Model alma: Çocuklar, büyürken anne ve babalarını çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar.

Yaşına uygun olmayan televizyon programları, oyunlar ve ürkütücü masallar korku yaratabilir.

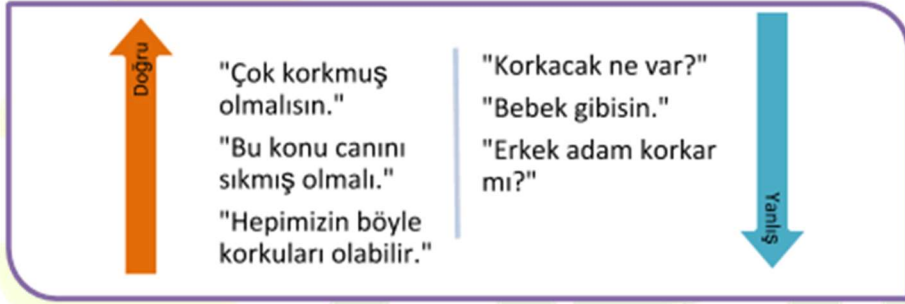
Yaşanan deneyimler ve o deneyimlere verilen tepkiler: Eğer çok kötü bir deneyim yaşanmışsa ve çevrenin (anne/baba/yakın çevre) tepkisi aşırı olmuşsa korku pekişir. Örneğin, havuzda boğulma tehlikesi geçiren bir çocuk suya girmekten korkabilir. Ailenin tepkisi çok büyük olmuşsa bu korku çok daha yoğun yaşanabilir.



Tekrar eden fiziksel müdahaleler, cezalar ve tehditler korkuya neden olur. Bununla birlikte, çocuğa bakım veren kişinin(anne/baba/bakıcı), devamlı olarak değişmesi ve çocuğun bu değişikliği algılayamaması da korku ve kaygı yaratabilir. Aynı zamanda, anne ve babanın çocuğun sağlığına ve dış dünyaya yönelik aşırı kaygısı da(hiçbir tehlike olmadığı halde sürekli çocuğun uyarılması, sürekli önlem alınma hali), çocuğa "bir tehlike var" mesajını vererek korkuyu artırır.

Çocukluk Korkuları Karşısında Anne Baba Olarak Neler Yapabiliriz?

Çocuğunuz hangi gelişim döneminde olursa olsun hissettiği korkuları küçümsemeyin ve saygı gösterin. Çocuklar anne ve babalarının her zaman onlara destek olduğunu bilmek isterler. Çocukların korkusunu küçümsemek, alay etmek, sert tepkiler vermek doğru bir yaklaşım değildir.



Her zaman yanında olduğunuzu, ona güvendiğinizi, onu sevdiğinizi sık sık hatırlatmalısınız. Çocuklar her zaman güvende olduklarını bilme ihtiyacı içerisindedirler.

Sizin de korkularınızın olduğunu, bunların gayet normal olduklarını söyleyin. Yalnız olmadığını bilmek ona iyi gelecektir.

Korkusunu neyin tetiklediğini bulmaya çalışın. Sakinleştiğinde bu konu ile ilgili konuşun ya da ondan duygularını anlatan bir resim çizmesini isteyin.

Çocuk anne ve babasının endişesini kolaylıkla anlar. Bu sebeple korktuğu olay veya durumlar hakkında konuşurken sakın bir şekilde dinleyin, korkusunu tetikleyecek aşırı tepkiler vermekten kaçınin.

Çocuk yalnız yatmaktan korkuyorsa, uyuyana kadar yanında kalmak(uyuyunca kendi odanıza gideceğinizi belirterek), çocuk karanlıktan korkuyorsa; onunla birlikte odaya gidip ışık açık ve kapalıken odada birlikte bulunmak, odada veya koridorda bir ışık bırakmak, ihtiyacı olursa gelebileceğinizi söylemek içini rahatlatacaktır.

Asansörden korkuyorsa asansöre bindirmemek, korkulan nesne ve durum ile teması tamamen kesmek korkunun daha da derinleşmesine yol açar. Korkuyu aşamalı olarak yenmek gerekir. Çocuğu korktuğu duruma veya nesneye kademeli olarak yaklaştırmalısınız.

Korktuğu nesneler ile ilgili mizahi yönler bulup onlarla dalga geçmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin; korktuğu kişinin resmini çizdirip ona gözlük, bıyık takarak komik bir hale getirebilirsiniz. Resimler korkuyu somutlaştırır ve komik hale getirildiğinde eskisi gibi korku vermemeye başlayabilir.

Hikayeler ve masallar da korkuyu somutlaştırarak yüzleşmeye sebep olur ve korkuyu yenme aracı olarak kullanılabilir. Masal ve hikaye, çocuğun problemi ile ne kadar bağdaşıyorsa, çocuk o kadar dinlemek isteyecektir. Bu sayede anlaşılması zor olan korkular yavaş yavaş çözümlenebilir hale gelir.

Gevşeme teknikleri ve korkuyu yenme ve çocuğu rahatlatma aracı olarak kullanılabilir. Gevşeme tekniklerini öğrenip birlikte uygulayabilir, sonrasında çocuğun tek başına uygulayıp gerilimini azaltmasına yardımcı olabilirsiniz.

Çocukluk çağında yaşanan korkularda, odaklanmamız gereken asıl nokta korkulardan çok nasıl başa çıkılabileceğini çocuklarımıza öğretmektir. Çocuk zorlukların üstesinden gelebilecek ve başa çıkabilecek hale gelene kadar ebeveyn onun ihtiyaçlarını giderir, kaygısını azaltır, çocuğu rahatsız edecek durumları anlar ve ortadan kaldırmak için adım atar. Çocukların ebeveynlerine güven duymaya ihtiyaçları vardır. Onların problemlerine önem vermeli, korkuları ile dalga geçmemeli, ikna etmek için mantıklı açıklamalar yapmalı, hislerini anlamaya çalışmalıyız. En önemlisi de, sevgimizi her zaman hissettirmeli ve güven vermeliyiz. Bu sayede çocuklarımız destekleyici aile yapısı içerisinde büyüyecek ve ileriki yaşamlarında kaygı ve problemlerle baş edebilme becerilerine sahip bireyler haline geleceklerdir.