

ÇOCUKLARDAKİ KORKULAR

ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

Korku; çocukların bilinmeyenler ve tehlikeler karşısında gösterdiği son derece doğal bir tepkidir. Hiç bir çocuk korkak doğmaz; çeşitli deneyimler, çevrenin etkileri ve başkalarından görerek korkuyu öğrenir.

Yaramazlık yaparsan seni köpeklere veririm, sokakta elimi tutmazsan seni dilenciler alır, seni doktora götüreceğim, iğne yapacak" gibi tehditler çocukta korkuların ortaya çıkmasına neden olabilir. Annesi, gök gürültüsünden korkan bir çocuk, yine annesi gibi gök gürültüsünden korkma davranışı gösterebilir.

Yalnız Yatma Korkusu: Yatağa girme korkuları, ölüm veya uykuya bağlı korkular nedeniyle ortaya çıkabilir. Hayallerinde var olan yaratık, hayalet, canavar vs. gibi bir takım gerçek dışı varlıkların, en korumasız oldukları uyku saatlerinde geleceğini düşünüp uykuya dalmak istemez veya anne ve babalarıyla uyumak isterler. Bu noktada anne babanın tutumu çok önemlidir. Korkunun temelinde ne olduğunun anlaşılıp çözülmesi gerekir. Bunun için yanınızda yatmasına izin vermek yerine onun odasına giderek korkusuyla baş etmesi için destek olmak gerekir. Ailelerin bu durumda çocuğa rahatlatıcı bazı sorular sorarak korkusunun günlük hayatıyla ilgili olup olmadığını öğrenmeleri yararlı olacaktır. Yatma zamanı için düzenli bir program belirlemek, çocuğun yatak ve uykuya hazırlanması için iyi olacaktır. Çocuğun yatmadan 1 saat önce sakin olması sağlanmalıdır. Uyuyana kadar onun yanında durulmalı, uyumadan önce yanından ayrılmak için acele edilmemesi gerekir.



Karanlık Korkusu: Çocuğun yatma korkusu karanlık ile ilgili de olabilir. Bu durumda yatak odasında güzel bir gece lambası bulundurarak ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuk ışık yandığında hayaletlerin kaybolacağını düşünür. Çocuğun karanlıktan korkusunun azalması için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar, vb.), önemli olan çocuğun korkusunu anlamaya çalışmaktır. "Bundan korkmaya gerek yok" gibi yorumlar konuşmayı daha çok engeller, çünkü çocuk kendini pek anlaşılır hissetmez. Çocuğun korkusu ciddiye alınınca ve çocuk; canavar, cin ve hayaletlerin hiçbir şey yapamadıklarını ve görünmediklerini anlayınca, korku kendiliğinden ortadan kalkar. Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kôbusu anneye ya da babaya anlatmasını sağlamak ve kendisini korkutan şeyin resmini yapması çocuğa iyi gelecektir.

Ayrılık Korkusu: Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun 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, çocuğun içindeki terk edilme duygusunu uyandıracaktır.

Ölüm Korkusu: 3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemlerde çocuğun en korktuğu konu, annesinin ölmesi veya onu terk etmesidir, ölüme geçici bir olay gibi bakar, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünür. Küçük çocuklara ölümü açıklarken hastalık veya yaşlılıkla bağlamak sakıncalıdır. Sevdikleri hastalandığı zaman veya yaşlı olan yakınları için endişe duymaya başlarlar. Ölümü uzun bir yolculuğa benzetmek de sakıncalı olur. Bir yakını uzun bir yolculuğa çıktığında ya da uzun süre uyuduğunda panik yaşar. "Ölmek nedir?" diye sorduğu zaman, ona herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir.

ÇOCUĞUNUZ ÇEŞİTLİ KORKULAR GELİŞTİRİYORSA ONA KARŞI NASIL YAKLAŞMALISINIZ?

- Öncelikle çocuğun neden veya nelerden korktuğu tespit edilmeli. Ardından korku oluşturan durumlar giderilmeli ve ya çocuğun bu korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olunmalıdır.
- Çocuktan, korktuğu şeyi tanımlaması istenmeli. Çocuğun ne gibi duygular yaşadığını açıklamasına izin verilmelidir.
- Çocukların korkuları yok sayılmamalı, asla küçümsenmemeli ve alay edilip isim veya sıfat takılmamalıdır. Çocukla, yaşadığı duygular paylaşarak onun ve korkularının önemseydiği hissettirilmelidir. Korkuyu hafifletmek amacıyla sürekli "Erkek adam hiç korkar mı?", "Sen artık kocaman oldun" gibi sözler söylenmemelidir.
- Çocuk, korkuları konusunda, konuşmaya hazır olduğu zaman onunla açıkça konuşulmalıdır. Çocuk dinlenirken, soğuk ve serinkanlı olunmalı endişeli davranılmamalıdır.
- Zaten korkmuş olan bir çocuk ebeveynlerinin de korktuğunu hissederse endişe düzeyi daha da artacaktır.
- Çocuğun korktuğu şeye yavaş yavaş alışması sağlanmalıdır. Korku asla birden bire giderilemez, alıştıra alıştıra giderilebilir. Örneğin; denize girmekten korkuyorsa, deniz kenarında çocuğunuzla birlikte oyun oynamakla işe başlayabilirsiniz.
- Çocuğa, yalnız olmadığı, ailesinin yanında olduğu, güvende ve her şeyin yolunda olduğu hissettirilmelidir. Bu ses tonuyla, mimik ve davranışlarla sağlanabilir. Çocuğa, dokunup, sarılarak onun rahatlaması sağlanabilir.
- Çocuğa, korktuğu şeyle ilgili onun yaşına uygun açıklamalar yaparak ona güven verilebilir. Örneğin; canavarlardan korkan bir çocuğa; söz konusu canavar ile ilgili aslında bu dünyada canavar diye bir şeyin olmadığı, bunun sadece masallarda ya da filmlerde olabileceği açıklanmalıdır.
- Çocuğun odası birlikte gezilerek, dolapların içine bakılıp hiçbir şeyin olmadığı gösterilerek onun için rahatlaması sağlanabilir.
- Çocuğa, korktuğu şeyin yavaş, yavaş üzerine gitmesi sağlanmalıdır. Her aşama, ona güven vererek ve onayı alınarak yapılırsa daha sağlıklı bir gelişim kaydedilir. Örneğin; köpektan korkan bir çocuğa önce köpek kahramanı olan güzel hikâyeler ve masallar anlatılabilir. Önce düşünsel olarak köpeklerin kötü hayvanlar olmadığı öğretilir. Uysal bir köpeği uzaktan izlemesi sağlanır, köpeğin, zarar vermediğini görmesi gerekir. Biraz zaman tanıyarak yavaş, yavaş köpeğe yaklaşması sağlanabilir.
- Çocuğa, korkulu masallar anlatılmamalı ve çizgi filmler izlettirilmemeli, korku ile disiplin sağlanmaya çalışılmamalıdır.
- Aşırı koruyucu tutumların, çocuğu her şeyden korkar hale getireceği unutulmamalıdır. Çocuğa sürekli "Aman düşersin!", "Sen tek başına karşıya geçemezsin" vb. sözlerle çevrenin tehlikelerle dolu bir yer olduğu duygusu aşılanmamalıdır.
- Çocuğun kendi akranlarıyla beraber bir arkadaş grubuna girmesine ve öz güven duygusunu geliştirmesine yardımcı olunmalı. Yaşlılarıyla bir arada olabileceği ortamlar sunulmalıdır.
- Çocuğun korkularının geçici olduğuna güvenip sabırlı davranılmalıdır. Çocukların büyüdükçe korkularının üstesinden gelebilecekleri unutulmamalıdır. Çocuklar korkularından daha çabuk büyürler.
- Korktuğu nesnelerin mizahi yönlerini bulup onlarla dalga geçmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokabilirsiniz.
- Uzun süre kontrol edilemeyen ve gittikçe artan korkular söz konusu olduğunda mutlaka bir uzman desteği alınması çok daha sağlıklı olacaktır.