



## ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE KORKULAR & KAYGILAR

En küçük çocuklardan, en olgun yetişkinlere kadar her birey yaşamında en az bir kez korku ve kaygıyı deneyimlemiştir. Çocukların gelişim dönemlerinde de çeşitli korku ve kaygılara oldukça sık rastlanmaktadır. Peki korku nedir? Korku ve kaygı aynı şey midir? İsterseniz biraz bunlara açıklık getirelim. Korku ve kaygı birbirleriyle ilişkili benzer duygulardır, bu nedenle de sıkça karıştırılır. Korku; anlık ve belirli bir tehlike anında hissedilen, kaynağı belli olan heyecansal bir tepkidir. Kaygı ise; kaynağı belirsiz, etkileri uzun sürebilen ve daha çok geleceğe/bilinmeyene karşı geliştirilen içsel bir durumdur. Korku ve kaygı belli bir düzeyde olduğu sürece, hayatta kalma refleksimizi devreye sokmaya yarayan, koruyucu işlevi olan duygulardır. Yani çocukların korkularının olması normal olduğu gibi ayrıca gereklidir de. Kaygılarla erken yaşta başa çıkabilmek bireyleri, yaşamlarındaki değişimlere ve zorluklara hazır hale getirir.

Bebekler doğdukları andan itibaren belli bir yaşa gelene dek korunmaya muhtaçtırlar. Kendilerini koruyabilme becerisi geliştirene kadar uzun bir süre geçmesi gerekiyor. Bebeğin dış dünyadan gelen, bilinmeyenlerden korunması için geliştirdiği reaksiyon korku oluyor. Bu nedenle de korkması değil, korkmaması anormal bir durum olmaktadır. Bazı korkular gelişimsel olarak yaşa bağlı ortaya çıkar ve kaybolur, bazıları ise hatalı başa çıkma yöntemler sebebiyle kalıcı olabiliyor hatta yetişkinliğe kadar sürebiliyor. Korkular çocuğun gelişimine bağlı olarak zamanla değişime uğrar. Korkular giderek somutlaşır, hayaller gerçekmiş hissi verir. Çünkü çocuk soyut düşünce yetisi kazanmış olur ve bilinmeyen onun için daha da korkutucu hale gelir.

### YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE KORKULAR

**Bebeklik dönemi:** Yüksek ses, gürültülü ortamlar, yabancılar, ani hareketler, büyük nesnelere.

**1-2 yaş:** Anne-babadan ayrılma korkusu, tuvalet, fazla gürültü, ortam ve ev değişikliği.

**3-5 yaş:** Anne-babadan ayrılma, hayvanlar, karanlık, 'kötü adamlar/hırsız' vs., gece sesleri, vücuduna zarar gelmesi...

**5-6 yaş:** Anne-babadan ayrılma, şimşek/gök gürültüsü, karanlık, canavar, hayalet vb.. hayali varlıklar, yalnız uyuma korkusu...

## KORKUYU YÖNETMEK

Her çocuk d?nemsel olarak farklı korkular geliştirebilir. ?nemli olan bu noktada ?ocuğa doğru yaklaşıyor ve doğru m?dahaleleri yapıyor olmaktır. ?ocuk korkularını s?zel olarak dile getirmeye başladığı an anne-baba s?ylediklerine, yapacağı telkinlere ve davranışlarına ?ok dikkat etmelidir. ?ünkü ?ocuk hissettiği olumsuz duygular karşısında rahatlamak ve tekrardan g?vende hissetmek i?in anne-babaya başvurur ve karşılaşacağı hatalı bir tepki durumu daha da pekiştirebilir. Tehditkar s?ylemler ?ocuğu her zaman daha da tedirgin hissettirecektir. 'Bunu yaparsan giderim, annen olmam.', 'Seni başkasına veririm.', 'Ben artık senin baban değilim.' vb... ifadeler ?ocukta reddedilme, yalnızlık gibi duyguları arttıracak, korkularının derinleşmesini sağlayacaktır. Ayrıca ?ocuğa anlatılan hikayeler ve masallar aracılığıyla korkuyu eğitmek i?in kullanmak da ?ocukta yeni korkular başlatabilir veya mevcut olanları pekiştirebilir.

Korku ?ocuğa anne-baba tarafından veya ?evresinden istemeden de olsa ?ęretilebilir. Sokakta bir k?pek g?rd?ę? zaman ?ocuğun elini daha sıkı tutmaya ?alışan, arkasına ge?irmeye ?alışan veya hem kendisini hem ?ocuğu olduğu yerden uzaklaştıran bir annenin ?ocuğunun k?pekten korkmaması ?ok d?ř?k bir olasılıktır. ?ocuk anne-babaların korkularını i?selleştirmeye karşı olduk?a duyarlıdır ve bu Őekil yaşantılar kalıcı sonu?lar ortaya ?ıkarabilir.

## ?Z?M ?NERİLERİ

- **?ocuğunuz onu anladığınızı hissetsin:** Korku/kayęı gibi yoğun duyguları elinde olmadan hisseden bir ?ocuğun duygularını yok saymak, k???msemek, varlığını reddetmek, hafife almak ve yargılamak onun korkularını daha da arttıracaktır. Anne-baba olarak ?ncelikle ?ocuğunuzun duygularını kabullenmeli, ger?ek dışı veya hayal ?r?n? olsa bile onu anladığınızı hissettirmelisiniz. Onu dikkate alarak dinleyin ve anlamaya ?alışın. En ?nemlisi de empati kurmaya ?alışın. 'Aman bunda korkacak ne var?' 'Yok oyle Őeyler, inanma!' diyip ?ocuğun duygularını k???msemek ve eleştirmek yerine; 'Evet, haklısın korkmuş olabilirsin.', 'Seni anlıyorum, ben de senin gibiyken ...dan korkardım.' gibi ifadeler kullanarak duygu yansıtması yapmalısınız.
- **G?ven verin:** Mutlu olmak, ?z?lmek, Őařırmak gibi korku da doğal bir duygu ve ?ocuğun gelişiminin bir par?ası. Bu y?zden ?ncelikle bunu kabullenip ?ocukla anlayış ?er?evesi i?inde ona tekrardan g?ven vermek i?in işbirliği yapmalısınız. Onu korkutan Őeyi anlatmasını dinlemek, tarif etmesini istemek, ifade etmekte zorlanıyorsa resmini ?izmeye teşvik etmek ve sonrasında bunlarla ilgili konuşarak, korku olarak algıladığı Őeylerle ilgili bilgi vermek, aslını keşfetmeye ?alışmak gibi y?ntemlere başvurabilirsiniz. Ayrıca ?ocuğun yaşamının ilk anlarından itibaren aşırı koruyucu bir tavır sergilenmemelidir. Bu takdirde ?ocuk her Őeyi tehdit olarak algılamaya programlanmış olacak ve ?eşitli korkular geliştirecektir. G?venliğini g?z ?n?nde bulundurarak, bilinmeyenlerle ilgili basit ve mantıklı a?ıklamalar yaparak, gerektirdiği takdirde kitap, ?yk? , Őarkı, oyun gibi materyalleri de ara? olarak kullanarak ?ocuğa g?ven ortamı oluşturmalısınız.

● **Zorlamayın:** Günlük hayatta herkesin en az bir kez duymuş olduğu ‘Korkularının üzerine git!’ mottosu çocuklar söz konusu olduğunda pek de etkili bir yöntem değildir. Korktuğu şeyle çocuğu direk baş başa bırakmak korkusunu azaltmak yerine daha da arttıracaktır. Çocuk korktuğu şey/durum her ne ise aşamalı olarak yavaş yavaş alıştırmalıdır. Denizden korkan bir çocuğu kollarından tutup suya atmak yerine, önce deniz kenarında vücuduna suyun değmesine izin vererek, çeşitli kum oyuncaklarıyla oynayarak sonrasında ayaklarını denize sokarak ufak adımlarla bunun üstesinden gelmeye çalışılmalıdır. Yine aynı şekilde karanlıkta yalnız uyumaktan korkan bir çocuğun üzerine kapıyı çekip tek başına uyumasını beklemek yerine ilk geçiş döneminde gece lambası kullanmak, ‘Kapıyı senin için açık bırakacağız.’ diyerek kaygı seviyesini azaltmaya çalışmak daha etkili olacaktır. Korktuğu hayvanın resimlerine bakıp, o hayvanın oyuncuğunu almayı teklif edebilirsiniz. Böylece oyunda kontrol edebildiği veya resmedebildiği bir şey ona eskisi kadar korkutucu gelmeyecektir. Çocuğa ihtiyacı olan zamanı vermelisiniz, sabırlı olup hazır olduğu anı gözetmelisiniz.

**Sezen GÜCÜKKILINÇ**  
**Uzman Klinik Psikolog**