

Çocuğum korkuyor

'4 yaşındaki çocuğunuz aniden 'Kapıyı kilitledin mi anne?' ya da 'Beni okulda bırakmayacaksın, gelip alacaksın değil mi?' diye sorarsa onun için endişelenmeyin. Uzmanlar bu durumun geçici ve normal olduğunu düşünüyor...

Eğer yukarıdakine benzer soru ve sorularla sık sık karşılaşıyorsanız, çocuğunuz 'korku' duygusunu fazlasıyla yaşıyor demektir.

Ancak endişelenmeyin. Sizinle aynı durumda olan milyonlarca anne-baba var. Rahatlayın ve uzmanlarımıza kulak verin...

Çocukluk döneminde yaşanan korkuların çoğu normal ve geçicidir. Çocukların zeka ve duyguları sürekli olarak değişim ve gelişim geçirir. Çocukluk döneminde yaşanan ve özel ilgi gösterilmesi gereken korkuları, normal sayılabilecek türlerden ayırt edebilmek her zaman kolay değil. Örneğin, yeni doğanlar genellikle düşme hissinden ve yüksek sesten korkarlar. Altı aylık bebeklerde yabancı birine karşı duyulan korkular başlar ve bu iki, üç yaşa kadar devam eder. Okul öncesi dönemindeki çocuklar genellikle anne-babadan ayrılma korkusu yaşarlar. Aynı dönemde çocuklarda büyük hayvanlara, karanlığa ve hatta maskelere karşı korku gelişebilir. Olaylara çocukların bakış açısıyla bakmaya gayret edin, pozitif kelimeler kullanarak durumu ifade edin, destekçi olmaya ve sakin tavrınızı korumaya özen gösterin. Her şeyden önemlisi, her zaman onun yanında olduğunuzu ve sevginizi ona hissettirin.

BİLİNMEZLER DÜNYASINDA KORKU KAÇINILMAZ

Hisar Intercontinental Hospital Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzm. Dr. Işlay Altıntaş; çocukluk dönemi korkularını ve anne babaların nasıl davranması gerektiğini anlatıyor...

'Çocukluk dönemine baktığımızda çocuğun gözünde kocaman bir dünya ve küçücük bir ben ile yol almakta olduğunu görüyoruz. Bu yolculuğun başında onlara eşlik eden ve onları çok seven anne ve babaları var. Bebeklik döneminde annesi tarafından her ihtiyacı karşılanan ve güven duygusu oluşmuş bir çocuk ayağa kalktığı anda görüyor ki keşfedecek çok şey var ama her şey ona bir o kadar da



yabancı. Bilinmezler dünyasında korku kaçınılmaz aynı zamanda tehlikelere karşı başa çıkma yolları geliştirmede gerekli de bir duygu. Çocukluk korkularına baktığımızda birbirleriyle aynı kaynaktan beslenen aynı zamanda birbirini de besleyen iki ayrı kanal olduğunu düşünmek korkuları anlamak açısından faydalı olabilir. Büyümenin bilinmezleri içinde gelişimsel olarak normal kabul edilen yaşa bağlı korkular hepimize çocukluğumuzdan ve çocuklarımızdan tanıdık gelecektir. Hayalet hikayeleri ya da canavarlar dünyası özellikle gece yatma vakti geldiğinde çocukların minik dünyasını ziyaret edebilirler. Gelişimsel korkulara baktığımızda; yeni doğan ve bebeklerin yüksek ses ve ani hareketlerde korkması son derece normaldir. Evrimsel en temel korkulardan biri olan vücut bütünlüğünü kaybetme korkusu annenin şefkatli dokunuşlarıyla kendini sakinleştiren çocukta içerlerde gizli olarak bulunur.

BEBEĞİNİZ BÜYÜDÜKÇE KORKULARI DA DEĞİŞİR...

Büyüyen bir bebek anneden ayrı bir ben olduğunu ve annenin onun için önemini kavradığı zaman, anlar ki anne dışında birçok yabancı yüzde var dünyada. İşte o zaman yabancı korkusu kendini gösterir ki anne dışında onu öpmek isteyenlere annenin arkasına saklanarak korkusunu gösterir. Annenin ufak destekleyici bakışlarıyla yabancıların da tehlikeli olmadığı anlaşılmaya başlar. Anlar ki bu dünyada birçok yabancı yüz de var ama korkmadıkça tanıdık ve sevebileceği yüzlere dönüşüyor.

12-18 aylık olan bir bebek için annesinden ayrı kalmak sıradaki tehlikeli duraktır. Anneden uzaklaşış keşfe çıkar ama dönüp baktığında anneyi orada bulmak ister. Annenin yanına gelip duygusal yakıtını alır ve keşfe devam eder. Büyüdükçe anlar ki anne gidiyor ama geliyor. Odasında oyun oynarken anne mutfakta ve tehlike yok. Anne işe giderken 'bye bye' diyor ama gelme vaktinde evde ve onun yanında. Bu noktada annelerden sağlıklı ayrılma ve bireyselleşmede anne tutumu çok önemli. Eğer annesi o keşif yaparken ona bir şey olacağından sürekli endişe duyarsa çocuk için dünya tehlikeli bir yer olacaktır ve tehlikeli dünyada tabii ki annenin dizinin dibinden ayrılmayacaktır. Zaman geçip kreş vakti geldiğinde ise kriz patlak verebilir ve okula gitmek istemeyebilir. Anne o üzülmesin diye uyurken gizlice



Korkuları ortaya çıkaran etkenler

- 3-4 yaşında anne babanın yanında yatması gibi gelişim dönemlerinde yanlış yaklaşımlarda bulunulması
- Sebepsiz, açıklama yapmadan gerçekleşen ani ayrılıklar olması
- Aile içi çatışmalar
- Aşırı engellemeler
- Görmezden gelme
- Bakım veren diğer kişilerin tutumları
- Travmatik olaylar
- Okul sorunları

Bebeklik döneminde annesi tarafından her ihtiyacı karşılanan çocuk ayağa kalktığında afallar. Bilinmezler dünyasında korku onun için kaçınılmazdır, aynı zamanda tehlikelere karşı başa çıkma yolları geliştirmede gerekli de bir duygudur.

kaçıp giderse ya da 'geleceğim' dediği halde gelmezse en güvendiği kişiye bile güvenemeyeceğini anlayan çocuk için hayat çok zorlaşır.

Üç yaş civarlarında başlayan zarar görme, yok olma korkuları kendini hayaletlerle ve canavarlarla göstermeye başlar. Oyunlarıyla korkularıyla baş etmeye çalışan çocuk aslında kendini de anlatır. Oynayarak korkularını kendi dünyasında şekillere sokar. Oyun içinde kahramanlar ve kötü adamlar savaşırlarken aslında korkulu parça da mücadeleciler parça da çocuğun ruhsal dünyasının içinden gelir. Bu sebeple 'canavar diye bir şey yok' demek çocuğun dünyasında anlaşılmadığını hissettirir. Canavar varsa kahramanlar da vardır ve onu onun diliyle anlayan anne babaları hem onun korkularından korkmaz hem de oyun arkadaşı olup onu daha iyi anlayabilirlerse bu korkuda zaten geride kalacaktır.

Bu dönemde küçük bir kesik kıyametlerin kopmasına sebep olabilir. Çünkü onlar için bedensel bütünlük çok önemlidir. Büyük kazalarda gayet metanetli görünen çocuk için ufak bir kanama dehşet verici olabilir. Böyle durumlarda sakin olmak ve çocuğa dokunarak onu rahatlatmak iyi gelir. Çocuklar gelişirken, kendi kaygı ve korkularının içeriğinde gerçeklik algısının değişimlerine rastlarız. Çocukların korkularının içeriklerine baktığımızda küçükken daha yaygın, hayali, kontrol edilemez ve güçlü şeylerden korkarlarken bunlar büyüdükçe daha spesifik tanımlanmış, gerçekçi ve günlük hayatın içinde korkulara dönüşür. Örneğin küçükken hayaletlerden korkan çocuğun korkusu büyüdükçe yaşlıları tarafından dışlanma ve okul performansı ile ilgili korkulara dönüşebilir. Burada önemli olan gelişimsel olan bu korkuların ne şiddetle yaşandığı yani çocuğa ne kadar acı verdiği diğer taraftan da bu korkularla başa çıkma stratejilerinin çocuk ve aile tarafından nasıl ele alındığıdır.

KENDİ KORKULARINIZIN ÇOCUĞUNUZU ESİR ALMASINA İZİN VERMEYİN!

Gelişimsel korkuların yanında korku öğrenilen de bir duygudur. Anne babalarının olaylara karşı duygularıyla aynalanan çocuk onların gözleriyle dünyaya anlam verir. Annelerinin korkuları çocukların da korkularıdır. Çocuğunu kendi korkularıyla dünyadan sakıyan ailelerde anne, baba evde yokken

yalnız yatamıyorsa, çocuğu nereye adım atsa yanında "aman" sesleri yankılanıyorsa çocuk için her yere korku tohumları da atılıyor. Bu noktada çocuğun anladığı tek şey vardır; dünya tehlikelidir ve anne olmadan zarar görebilir. Dolayısıyla özgürlüğü kısıtlanan çocuk hem öfkeli hem kaygılı olur. Aynı zamanda onun için tehlikeli ne değil öğrenmeye de fırsat bulamayacaktır. Tehlikelerle başa çıkma becerilerini de geliştiremeyecektir. Bu tutumlar çocuğu tehlikelere daha açık hale getirir.

Korku hayatımızda gerekli bir duygudur. Korktuğumuz şeyden kaçırız. Korku olmasaydı dünyanın tehlikelerine açık olur kendimizi koruyamazdık. Örneğin sıcak bir bardaktan eli yanan bir çocuk için sıcak bardak tehlikelidir ve bir daha dokunmaz, yani kaçırır. Ama eğer tehlike yanlış yorumlanırsa kaçtığı her durum çocuk için gelişimsel bir kayba dönüşür. Örneğin kendi başına yatmak çocuk için tehlikeli değildir. Karanlıktan korkan çocuğu her gece yatağına alan anne, çocuğa aslında karanlığın onun için tehlikeli olduğu ve onu yanına alarak tehlikelerden koruduğu mesajını verir. Yani karanlık bir tehlikeyse ondan kaçınmasını sağlar. Bu ise çocuk büyüdükçe korkunun da çocuğun içinde büyümesinden başka bir işe yaramaz.

Hayatımızdaki korkulara baktığımızda korkunun keyfe dönüştüğü anlara çok sık rastladığımızı fark ederiz. Düşünün ki çocuğunuz yüzmekten korkuyor. Peki deyip ona yüzmeyi öğretmekten vazgeçebilirsiniz. Böylelikle korkusu biter ve olay kapanır. Ama bu noktada çocuk yüzmenin getirdiği keyiften ve gelişimden mahrum kalır. Aynı zamanda ailesi ona korktuğu her şeyden kaçmasının normal olduğu mesajını vermiş olur. Ama yüzmenin keyfini bilen bir aile için çocuğun korkusu anlaşılır ancak bu keyiften mahrum edilmez. Önce simitle başlanan ufak adımlar yavaşça çocuğun kendi başına simitle yüzmesine ve en sonunda simit olmadan yüzebiliyor olmaya, en güzeli de başarma duygusu ve keyfe dönüşecektir.

Dolayısıyla korkan bir çocuk için;

- Korkular gelişimsel korkularsa ve çok şiddetli ya da çocuğun hayatını ve gelişimini olumsuz etkileyecek düzeyde değilse sabırlı davranılabilir ve gelişimle azalmaya bırakabilirsiniz.
- Korkuyu ifade etmesini sağlamak özellikle simgesel yollar kullanmasına fırsat vermek onu daha iyi anlamak



Bebeğiniz keşif yaparken ona korku dolu gözlerle bakıp, bir şey olacağından sürekli endişe duyarsanız onun için dünya tehlikeli bir yer olacaktır. Ve tehlikeli dünyada tabii ki dizinizin dibinden ayrılmayacaktır.

açısından faydalı olabilir. Korkunun resmini çizebilir ya da oyunla ifade edebilirsiniz.

- "Sen artık büyüdün, büyük çocuklar korkmaz" demek ancak korkusunu paylaşmasının önüne engel koymasını sağlar ki kendi başına mücadele etmek çocuk için çok daha zor olacaktır.
- Büyüklük dünyasında canavar yoktur ama onun dünyasında canavar zarar görme korkularının ifadesidir. Sadece bu korkuyu sakın karşılayan bir anne yüzü bile çocuğu rahatlatır.
- Korkulmayacak şeylerden korkan çocuğun korkusundan korkmak ve aşırı koruyucu bir tutum içine girmek korku duygusunu güçlendirir.
- Korktuğu duruma alışmasını sağlamak ama bunu ufak adımlarla yapmak en doğru yol olacaktır. Köpekten korkan bir çocuğa yavru köpek sevdirmek, karanlıktan korkan çocuğu odanıza almak yerine önce uyuyana kadar yanında kalmak ve yavaş yavaş odada yalnız kalabilme süresini uzatmak, ışığı kapatıp birlikte eşyaların yerlerini

bulmaya çalışmak. Aslında çocuğu tanımak ve birazda yaratıcılık çoğu zaman sorunu çözer.

- En önemli güven vermek ve yanında olduğunuzu bilmesini hissettirmektir. Unutmamalıyız ki korkular onlarla karşılaşmaktan kaçtıkça ve anlaşılmadıkça çocuk büyürken onunla birlikte büyür. Hedef korkuları cesaretle, keyfe ve başarı duygusuna dönüştürebilmek olmalıdır.

YAŞ DÖNEMİNE GÖRE KORKULAR...

"Korku, algılanan tehlike nedeniyle kaçma isteği uyandıran bir duygudur. Normal gelişimin bir parçası olarak, insanı tehlikeden koruyan bir savunma mekanizmasıdır. Çocukluk korkuları, bebeklik döneminden ergenliğe kadar sıklık ve çeşit olarak farklılıklar gösterir" diyen DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Uzman Klinik Psikolog Şeyda Özdalga, çocukluk korkularının yaş dönemine göre farklılaştığını ve korkuyla baş etme yollarını anlattı...

Bebeklik dönemi korkuları; çevrelerindeki ani, yeni ve bilinmeyen durumları kapsayan, yüksek ses, parlak ışık, fiziksel desteğin aniden kaybolması, yabancılar...

Okul öncesi dönem korkuları; karanlık, bedenine zarar geleceği, anne, babanın terk etmesi, yalnız kalmak, cadı, canavar, hayalet korkuları yanında daha somutlaşmış, hayvan, gök gürültüsü, hırsız, dilenci, polis gibi korkular...

Okul dönemi çocukları; ilkokula başlamalarıyla yeni bir ortama girme, okulda tek başına olma gibi okul korkuları yanında hayvanlardan, kendine zarar verecek kişilerden, izledikleri filmlerden korkarlar.

Ergenlik dönemi korkuları; gelecek, beğenilmemek, alay konusu olmak, toplulukta konuşmamak.

Korkuların kaynağı;

Bebek ya da çocuğun verdiği ilk korku tepkisine annenin verdiği tepki önemli. Eğer anne çocuk ilk adımlarını atmaya başlarken düştüğünde heyecanlı, tedirgin bir tepki gösterirse yürüme çabasını engelleyip, kaçınmasına sebep olabilir. Ayrılma korkusunda ise sorun aslında çocukta değil annededir. Annenin ayrılmama sorunudur. Çocuğa okula başladığında onu ne kadar özleyeceğini, bütün gün onu bekleyeceğini devamlı söylerse çocuk okula başlamayı adeta annesine bir ihanet gibi algılayarak okul fobisi ve ayrılık endişesi geliştirebilir. Korkunun fobiye döndüğü durumlarda, anne olmadan karanlıkta uyumama gibi korktuğu durumlardan kaçınmakta, yapılan açıklamalarla ikna olmamakta, istemsiz bir şekilde aşırı tepki göstermekte ve bilinçli olarak korkulan durumdan sakınmaktadır.

ÇOCUĞUNUZA SORUMLULUK VERİN

“2 - 5 yaş arası çocuklar ebeveynlerden ayrılık ve terk edilme dışında farklı korkular da geliştirmeye başlamıştır” diyen Üsküdar Üniversitesi Öğretim Görevlisi Klinik Psikolog Hande Sinirlioğlu ilkokul çağından önce yaşanan korkuların çeşitli hayvanlar, yüksek ses ve karanlığa yönelik olduğunu belirtiyor. “İlkokul çağlarına gelindiğinde, çocuk gelişimsel olarak farklı korkularla yüzleşebilmektedir. Bu korkular ebeveynlerin ölümü, okulda aşığılanma gibi daha çok soyut kavramlara yöneliktir. Bu dönem korkularıyla başa çıkmada çocuğun geçmiş yaşantısı ve ebeveynlerinin tutumları önem kazanır.

Korkuyla baş ederken neler yapılmalı?

- Asansörden korkan çocuğun yanında olmak gibi korkusuyla yüzleşirken yanında olun.
- “Erkek adam korkar mı?”, “Bebek gibisin” gibi yaklaşımlardan kaçınarak, korkusunu ciddiye alın, önemseyin, alay etmeyin.
- Sudan korkan çocuğu ağlata ağlata zorla suya sokmak gibi korkusunu yenmesi için zorlayıcı olmayın.
- Korkusunu pekiştiren “Dediğimi yapmazsan seni iğne yapmaya doktora götürürüm.”, “Seni dilenciye veririm.”, “Yaramazlık yaparsan, seni bırakır giderim.” yaklaşımlarında bulunmayın.
- Aile içi çatışmalar gibi, korkuyu tetikleyen bir olayın olup olmadığını araştırın.
- Değişik ortamlara girmesine, kişilerle olmasına ve çevresini tanımmasına olanak verin. Aşırı koruyucu olmadan, bireyselleşmesine destek olun.
- Korkusunu anlatırken tetikleyecek aşırı tepkiler vermeyin.
- Kendi endişe ve korkularınızı yansıtmayın.
- Korkusuyla baş ettiği durumlar olduğunda bunu destekleyin.
- Korku baş edilemeyen, yaşamı olumsuz etkileyen bir durumdaysa bir uzmandan destek alın.

İlkokul çağları çocuğun soyut düşünce yeteneğinin geliştiği, sosyalleşme ve bireyselleşmenin önem kazandığı dönemdir. Bu dönemde çocuk artık kişiliği ve kimliğini çevreye kanıtlama, ebeveynlerden uzaklaşma eğilimindedir. Ebeveynlerinin daha önceki dönemlerde verdiği sorumluluk alma becerileri, çocuğun bireyselleşmesini destekleyecek, hızlandıracaktır. Elbette ki bu yeni dönemde oluşan sosyal yaşama ilişkin korkular doğaldır.

Gelişim dönemi korkularında anne babalara düşen görev bu korkuları doğal olarak algılamak ve bu korkulara odaklanmamaktır.

Küçük yaşlarda çocuğun anne babadan ayrılması kaygı yaratabilecek bir durumdur. Ancak çocuğun bağlandığı kişilerden veya evden ayrılık durumu aşırı kaygı ve endişe yaratır nitelikteyse ayrılma kaygısı probleminde söz edilir. Çocuklar anne babadan ayrıldıkları zaman aşırı derecede kaygılı ve sıkıntılı gözükebilir, ağlamaklı halleri olabilir, evden ayrıldıklarında sevdiklerinin başına önemli zararlar geleceğine inanırlar ve sık sık irtibat kurmak isterler. Çocuklar anne babalarından ayrılmak istemedikleri gibi yalnız başlarına kalmak istemezler. Okula gittiklerinde veya başka ayrı ortamlarda sıkıntıları artar. Uyku zamanı zorlanırlar, anne babalarından ayrı uyumak istemezler, gece onların başına gelebilecek kötü şeylerle alakalı kâbus görebilirler. Herhangi bir şekilde

ayrılacakları zaman karın ağrısı, baş ağrısı gibi belirtileri gösterebilirler. Bu durum özellikle çocuğun anne babadan uzun süre ayrılması gereken dönemlerde, anaokulu veya ilkokula başladığında belirginleşebilir. Çocuk kesinlikle okula veya başka herhangi bir benzer kuruma gitmek istemez ve bu konuda elinden geleni yapar. Ebeveynlerin, çocuklarının ayrılma kaygılarının farkına vardıklarında gerekli önlemleri almaları uygun olur. Örneğin anne-baba çocuğu sosyal ortamlara veya ufak ayrılıklara alıştırmaya çalışabilir.

Kaygı bozukluğu yalnızca anne-babadan ayrılma ile ilgili olmayabilir, zaman zaman çocuklarımızın çevresindeki tüm değişikliklere kaygı ve korku ile baktığını fark edebiliriz. Bu kaygılar huzursuzluk, aşırı heyecan duyma, kolay yorulma, düşünceleri yoğunlaştırma zorluk çekme ya da zihnin durmuş gibi olması hali, duygusal hassaslık, kas gerginliği ve uyku problemleri ile kendini gösterebilir. Çocuk kaygısını kontrol etmekte zorlanır. Kaygı durumuna fiziksel yakınmalar da eşlik edebilir. Bu tür durumlar çocuğun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Çocuklarımız içsel sıkıntı ve streslerini zaman zaman sözel olarak dile getiremez ve davranışları ile yardım çağrısında bulunurlar. Bu yardım çağrıları anne babalar tarafından dikkatlice değerlendirilmeli ve duyarlılıklar karşılanmalıdır. ■