**ÇOCUKLARDA KORKU**

**En temel duygularımızdan biri… Korku.**

Kaynağı gerçek ya da gerçek dışı olsun, tehlike hissettiğimiz anda bizi savunmaya ve kendimizi korumaya, belki mücadele etmeye belki de kaçmaya iten tedirginlik hissi.. Her insanda var olduğunu bildiğimiz mutluluk, üzüntü, sevinç, acı, heyecan, kıskançlık gibi normal duygulardan biridir.

Çocuklarda çeşitli dönemlerde çeşitli korkular görülebilir. 0-2 yaş döneminde bebekler ani yüksek ses ve gürültü, yabancı yüzlerden korkarken ilerleyen zamanlarda bu korkulara karanlık, öcüler, yalnız kalma, dilenciler, hayvanlar, hırsızlar, anne babadan ayrılma ya da onları kaybetme, vücuduna zarar gelecek korkusu, oyuncakların canlanacağı, perdenin kıpırdaması, odadan gelen sesler, cinler, hayaletler gibi korku kaynakları da eklenebilir.

Hemen hemen her çocuk bu korkuları yaşar ve bu korkular aslında gelişimsel olarak normal karşılanan korkulardır. Bu korkular doğru bir yaklaşımla çocuğunuzun gelişimine katkı da sağlar. Çocuğunuz bu gibi durumlar karşısında kendini korumayı ve mücadele etmeyi öğrenecektir. Ayrıca bu korkular doğru anne-baba yaklaşımı ile kalıcı olmayacak patolojik bir hale dönüşmeyecek ve geçecektir. Nedir bu doğru yaklaşımlar, gelin konuşalım:

* Korkuların çoğu bulaşıcıdır ve çoğu korkular anne babanın model alınması ile oluşmuştur. Kendi korku ve kargılarınız varsa bunun şiddetinin ve tepkilerinizin farkına varmalı, abartılı tepkilerden kaçınmalısınız.
* Çocuğunuzu disipline etmek adına öcülerle, dilenciye vermekle, hayvanlarla ya da onu yalnız bırakmayla korkutmamalısınız. (uslu durmazsan seni dilenciye veririm, ağlamaya devam edersen biz ölürüz vs.)
* Çocuğunuzun korktuğu şey her neyse sürekli olarak çocuğunuzu o şeye maruz bırakmamalısınız.
* Çocuğunuzun korkmasına ya da korkusunun artmasına sebep olacak şiddet içerikli, korkutucu, yaşına uygun olmayan filmler ya da görüntüler izlemesine müsaade etmeyin. Bu tarz hikâyelerden de çocuğunuzu mümkün olduğunca uzak tutun. (Özellikle 4. Ve 5. Sınıf çocuklarında bu tarz hikâyeleri birbirlerine anlatmalar çok görülebilir.)
* Çocuğunuzun korkusuyla dalga geçmeyin. “Bebek gibisin”, “Koca adam oldun hala korkuyorsun”, “Ne var bunda korkacak” , “Çok korkaksın” gibi cümleler kurmayın. Bu tarz cümleler çocuğunuzda anlaşılmadığı duygusunu yaratacak ve kendisini güvensiz hissedip korkuları artacaktır.
* Korkularının yersizliği konusunda uzun uzun açıklamalarda bulunmayın. Uzun açıklamalar çocuğunuzu ikna etmeyecektir. “Evet şu an korkuyorsun, seninle tuvalete gelebilirim.” “Küçükken bende …… dan korkardım ama sonra geçti.” “Demek korkuyorsun olabilir, sana eşlik edebilirim.” gibi cümleler çocuğunuza korkunun doğal bir duygu olduğu mesajını verir ve çocuğunuz kendisini anlaşılmış hisseder.
* Çocuğunuz korkuyor ve odasında yalnız yatmak istemiyorsa onu yanınızda yatırmayın, çocuğun yanınızda yatması korkunun pekişmesine neden olur. Odasında gece lambası, tavana yapıştırılan yıldızlar, girişin ışığının açık bırakılması gibi basit çözümler bir nebzede olsa çocuğu rahatlatır.
* Çocuğunuz odasından ve odasındaki eşyalardan korkuyorsa odasında beraber geçirdiğiniz vakitleri artırmalı ve odasına dair olumlu duygular yaratmasına izin vermelisiniz. Oyunlarınızı, aktivitelerinizi, sohbetlerini kısacası paylaşımlarınızı odasında yapmanız tavsiye edilir.
* Çocuğunuz korkuları sebebiyle rüyasından sıçrayarak uyanıyorsa muhakkak çocuğunuzu uyumadan önce rahatlatın. Yanına uzanarak ona küçüklüğünden, güzel anılarınızdan bahsedebilir, masal okuyabilir ya da hafif bir müzik dinleyebilirsiniz. Tüm bunlar çocuğunuzu rahatlatacak ve daha rahat bir uykuya dalmasına yardımcı olacaktır. Rüyalarımızın da gerginliğin atılmasının bir yoludur. Çocuğunuzu bu korkuları sebebiyle rahatlatmamış, yanlış tutumlarla onun kötü hissetmesine sebep olmuşsanız büyük olasılıkla rüyalarında korku objesini görecek ya da rüyasından sıçrayarak uyanacaktır.
* Korkuları kaybolana kadar ona destek verdiğinizi gösterin. Kendisini hangi durumlarda daha rahat, güvende ve daha az kaygılı hissettiği hakkında onunla konuşun. Çocuğunuzun çözüm üretmesine yardımcı olun ve bu çözümleri karşısında onu övün. (korktuğun zamanlarda bulduğun ……………….. çözüm yöntemi gayet güzel ve işe yarar gibi gözüküyor. Bu gayet rahatlatıcı bir yöntem seni tebrik ediyorum. Vs)
* Çocuklar korkularıyla nasıl baş edeceklerini bilemezler. Kendi korkularınla nasıl baş ettiğinizi onlarla paylaşın. Gevşeme egzersizleri, derin nefes alma, hafif bir müzik, içinden tekrarlayacağı bir cümle işe yarayabilir.
* Çocuğunuz korktuğu zamanlarda onun rahatlatılmaya ihtiyacı olduğunu unutmayın ve ona sarılın. Korkusuyla dalga geçmeyin, onu küçümsemeyin. Çocuğunuza karşı sakin olun, yumuşak bir tavır gösterin, baskıcı, kuralcı ve mükemmeliyetçi tutumdan uzak durun.
* Çocuğunuzun bu zamanlarında güvende olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır. Ailece yaptığınız paylaşımları artırın.
* Aşırı korucu anne baba tutumu çocuklardaki korkuların daha kolay oluşmasına sebep olabilir. Böyle tutumlardan uzak durun.

Çocukluk çağındaki çoğu korku doğru anne baba davranışlarıyla geçicidir ve çocuğunuzun sorunlarla baş etme potansiyelini artırması, çözüm yollarını keşfetmesi, kendini koruması için neler yapması gerektiği konusunda faydalıdır. Ancak çocuğunuzun bu korkuları uzun zamandır devam ediyor ve günlük yaşamını aksatacak boyuta kadar geliyorsa (köpekten korktuğu için evden dışarı çıkamama gibi) bir uzman desteği almanızda yarar vardır.

Yasemin SARAÇ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen