



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyübođlu

*İyi Kalpli Cadılar, Dost Hayaletler:*

### Çocukların Korkularına Dair...

Deđerli anne babalar,

Çocuklarımız büyürken farklı yaş dönemlerinde karşımıza farklı sorunlar çıkar. Bunlardan biri de çocuklukta gelişimsel olarak ortaya çıkan korkulardır. Bazen nereden geldiğini anlayamadığımız ve çocuklarımızı kovalayan bu korkular karşısında anne-babalar olarak nasıl durmamız gerektiğini merak ederiz ve kendimize şu soruyu sorarız: "Çocuđuma nasıl yardımcı olacağım?" Bu sorudan yola çıkarak bu ay bültenimizde okul öncesi korkuları ele aldık.

Çocukların korkuları konusunda yol göstermeyi amaçlayan bültenimizin sizlere faydalı olması dileğiyle.

#### **Eyübođlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

*Aras çocuk gelişimi konusunda bilinçli bir anne-baba tarafından büyütülmüştü. Çocukların erken çocukluk döneminde farklı korku ve kaygılar geliştirebildiğini bilen anne babası onu her türlü kaygı yaratacak durumdan -olabildiğince- uzak yetiştirmeye özen göstermişti.*

*O'na, bir çocukta korkuya neden olabilecek çizgi filmleri izletmemişler, şarkı ve hikayelerdeki korkutucu kelimeler kaldırmış ya da değiştirmişlerdi. Cadılar ve kötüler zararsız büyüler yapıyor, basit bir cümleyle iyiye dönüşüyorlardı. Devler asla insanlara zarar vermezdi. Masallarda da, gerçek dünyada da kimse ölmezdi. Muhabbet kuşu öldüğünde Aras fark etmeden ölen kuşun yerine yenisi konmuştu.*

*Aras'ın korkması için ailesi hiçbir neden bulamıyordu ama Aras yine de korkuyordu. Geceleri rüyasında onu yemek için kovalayan devlerden korkarak uyanıyor, karanlıktaki bir gölgeyi canavar sanıyordu. Masallardaki kötü yaratıklardan ve cadılardan kurtulmak içinse öğretilen tüm barışçıl yöntemlere karşı kendi yolunu bulmuştu; onların kafasını koparıyordu.*

Bu hikaye sizlere bir yerden tanıdık geliyor mu? Çocuklar büyüdükçe, farklı yaş dönemlerinde farklı korkular geliştirmeye ve sorular sormaya başladıklarını görürüz. Her yaş döneminin kendine özgü korkuları vardır. Dokuz aylık bir bebek anne-babası dışındaki yabancılardan, iki buçuk yaşındaki bir çocuk tuvalet deliğinin kendisini yutmasından korkabilir. Üç-dört yaşlarında çocuklar korkularına bir çehre kazandırmaya çalışırlar; canavarlar, hayaletler ve karanlık korkuları bunun bir ürünüdür. En ideal çocuk eğitimi bile çocuğun gelişiminin bir parçası olan korku ve kaygıların ortaya çıkmasına engel olmaya yetmeyebilir. Peki, o zaman çocuklarımıza korkularının üstesinden gelmeleri için nasıl yardımcı olacağız? Belki de işe çocuğun gelişimsel korkularının doğasını, bu korkuları besleyen yetiştirme tutumlarını ve çocuğun korkuların üstesinden gelmede hangi yollara başvurabileceğini anlayarak başlayabiliriz.

Korku gerçek olan, bazen de olası bir tehlikeye karşı duyulan bir tepkiyi temsil eder. Tehdit edici duruma karşı benliği zihinsel ve ruhsal yönden hazırlayarak tehlikenin büyük etkilerinden korur ve gereklidir. Ancak korku ve kaygı duyguları yaşantıya izin vermeyen, çocuğun olgunlaşmasını ve günlük hayat akışını engelleyen boyutlara vardığında koruyucu işlevini kaybeder ve fobiye dönüşebilir.

Bir çocuk, çevresindeki engelleme ve tehditlerle baş edebilecek ruhsal ve zihinsel olgunluğu kazanana kadar ebeveyne bağımlıdır. Ebeveyn onun ihtiyaçlarını giderir, kaygısını yatıştırır, çocukta rahatsızlık uyandıracak durumları sezer ve ortadan kaldırmaya çalışır. Bebek ve çocukların bu konuda güvenmeye ihtiyaçları vardır. İlerleyen yaşlarda kaygıyla baş edebilme becerilerini belirleyecek olan, bebeklik döneminden itibaren edindikleri olumlu deneyimlerdir. Bu sayede güçlü, yaslanılabilen, sakinleştirebilen ve güven veren bir ebeveyn imgesi içselleştirirler. Okul öncesi dönemde korkular çabuk yerleşir ve bitmesi bazen uzun sürebilir. Her çocuğun ilerleme hızı, korkulara verdiği tepki ve baş etme yöntemi farklıdır. Küçük bir çocuğun ruh sağlığını belirleyen şey de hayal dünyasındaki devler ve canavarların varlığı, yokluğu ya da sıklığı değil onlarla nasıl baş ettiğiidir. Çocuk kendisini korkular karşısında çaresiz ve savunmasız hissederek anne-babasına bağımlı hale gelebilir ve onlardan ayrılmaya tepki gösterebilir. Çevresinde hayali ve gerçek birçok tehdit algılayarak sürekli savunmaya hazır ve saldırgan bir tutum geliştirebilir. Evden çıkmak istemeyebilir, karanlık, canavar korkuları nedeniyle uykuyu reddedebilir. Ancak bunlar korkuyla baş etmede yetersiz çözümlerdir çünkü çocuk baş etme becerilerini kullanarak korkuyla yüzleşmektense kaçınmayı tercih etmektedir.

Korkular çocuğun hayal gücünün ürünüdür ve yine hayal gücünün yarattığı ürünlerle çözülebilir. Kibirli ve kötü bir canavarla karşılaşmış bu mücadeleden zaferle çıkılabilecek tek bir yer vardır: Hayal dünyası. Çünkü orada her şey çocuğun istediği gibi şekillenebilir. Kötü bir canavar; zayıf, korkak, boyun eğen bir köleye dönüşebilir ya da saldırgan bir kaplan; kükreyemeyen, ısıramayan, çocukları korkutmayan zararsız bir evcil hayvan olabilir. Hayal gücü böyle çözümler sunabilirken hiç kimse canavarların karşısında kendini küçük ve çaresiz hissetmek zorunda değildir. Hayal gücü çocuğa korkuları karşısında çeşitli alternatifler sunar. Hayali arkadaşlar yaratabilir, çocuğa oyunlarla, masallarla, resimlerle korkularıyla yüzleşerek onları yenme olanağı sunar.

Çocuklar erken çocukluk döneminde kişiliklerinin iyi kısımlarını kendilerine, kötü kısımlarını gerçek veya başka hayali yaratıklara atfederler. Yaramaz bir hayali arkadaşın ya da saldırgan bir kaplanın sakin ve uyumlu bir arkadaşına dönüşümü muhtemelen çocuğunuzun yaşadığı sosyalleşme sürecinin bir mizansenini niteliğindedir. Buradaki hayali imgenin kontrolsüzlüğü, dürtüselliliği ve öfkesi çocuğun içinde değişimden geçmekte olan eğilimleri temsil etmektedir. Çocuk hayali arkadaşlar yardımıyla daha önce karşısında çaresiz kaldığı korku duyguları üzerinde kontrol sahibi olur.

Bazen korkuyu yenmenin yolu, korku uyandıran figürün rolüne girerek oyun oynamaktan geçer. Çocuğun oyunlarına canavarları, vahşi yaratıkları dahil ederek onların taklidini yapması, oyuna soktuğu yeni karakterlerle onu yenmesi ya da evde ışıkları kısarak oynanan saklambaç oyunları bu amaca hizmet eder. Oyun oynamak için çocuğun vahşi görümlü oyuncakları olması gerekmez. Önemli olan kendi tiyatro sahnesini yaratarak oynadığı içeriktir. Çocuğun gündüzleri oyununda oynadığı yaratıklar ne kadar korkutucuysa geceleri karanlıkta ortaya çıkacağını düşündüğü tehlikeler de bir o kadar korkutucudur. Çünkü çocuk için hayalle gerçeğin sınırları geçirgendir. Hayali oyunlar gerçek ve fantazi arasındaki sınırları çizerek çocuğun ruh sağlığına hizmet ederler. Oyun, kuralına göre oynandığında hayali yaratıklar olmaları gereken yerde kontrol altında tutulur ve çocuğun gerçek dünyasını istila etme şansları azalır. Resimler ve masallar da çocuğun korkularla yüzleşmesini sağlar. Resimler korkuyu somutlaştırır. Çocuğun çizdiği resimler hakkında konuşarak, ona resminde ne anlatmak istediğini, resmine nasıl bir isim vermek isteyeceğini ya da resmi daha komik hale getirmek için neler yapabileceğini sorarak korkuları hakkında fikir sahibi olabilir, size sorular sormasına ve korkularına çözümler üretmesine fırsat tanıyabilirsiniz.

Korkularla yüzleşmenin ve onları yenmenin bir yolu da masallardır. Bir masal, çocuğun sorununa ne kadar yakınlaşabiliyorsa çocuk o masalı o kadar çok tekrar dinlemek isteyecektir. Tekrarlama prensibi, çocuklar için kafalarındaki resmin tamamlanarak çözülmesine dek hikaye dinlemenin bir parçasıdır ve bu durum çocuğun hikayeye güvenerek kendini bırakmasını sağlar. Masallar "Bir varmış, bir yokmuş..." veya "Ülkenin, zamanın birinde..." gibi başlayan ifadelerle güven aşılır, korkuyu ve dehşeti dizginleyerek uzaklaştırır. Masalarda mantık kuralları yoktur, her şey imkan dahilindedir. Masaldaki tüm hayvanlar, ağaçlar, cansız nesnelere konuşabilir ve birbirlerine yardım edebilirler. Masal kahramanları en zor mücadeleleri bile kazanabilir, kırılabilir, zayıf ve iyi olanlar kötü ve adaletsiz olana karşı her zaman galip gelir. Masalarda önemli olan çocuğun kendi iç gerçekliğini sindirebilmesine yardımcı olacak semboller sunulmasıdır. Çocuklar kendi imgelerini yerleştirebilecekleri masalsı öğeler taşıyan basit, açık ve mutlu sonla biten öykülere ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar dürtüselliklerini, öfkelerini kontrol edebilmeye başladıkça korkuları üzerinde de söz sahibi olurlar. Hayali arkadaşlar ve düşmanlar da böylece yok olmaya başlar. Ancak bazen de çocuğun tüm çabalarına rağmen üstesinden gelemediği korkuları vardır. Eğer çocuk anne-baba gibi sevdiği, yakın birinden tehdit algılıyorsa ve bunun için de haklı nedenleri varsa çocuğun dış gerçekliği korkularını doğrulamakta ve gerçeğe dönüştürmektedir. Çocuğun hayal gücü ve oyunlar böyle bir durumda etkisiz kalabilir. Çocuğun korkularını besleyen çevresel faktörlerin başında anne-baba tutumları gelir. Kontrolümüz dışında meydana gelen yaşam olayları ve medya bu noktada ikinci plandadır. Anne-babanın ihtiyaç duyulan durumlarda koruyan, sakinleştirebilen yaklaşımı medya ve diğer yaşam olaylarının etkisini hafifletir. Anne-babanın duygusal veya fiziksel cezalara başvurduğu durumlar çocuğun varolan kaygı ve korkularını tetikler. Çocuğu cezayla tehdit etmek ve bunu gerçekleştirmek, tutarlı olmak demek değildir. Çocuk uyarı niteliğinde küçük bir fiskeyi bile beden bütünlüğüne yönelik bir saldırı olarak algılayabilir ve onun gözünde anne-baba kendisine zarar verebilecek insanlar haline gelebilir. Olumsuz bir davranış karşısında; oda, tuvalet ya da karanlık bir yere kapatılarak verilen ceza aynı derecede tehditkardır. Çocuğun gelişiminin bir parçası olan terk edilme, ayrılma, gürültü ve ani seslere duyduğu korkular; "Beni hasta ediyorsun, dayanamıyorum, bu evden gideceğim, seni sokak çocuklarının yanına bırakacağım." gibi uyarılar ve yetişkinin kontrolsüz bir şekilde bağırarak çocuğu azarlamasıyla, ciddi tehditlere dönüşür. Çocuk bu durumlar karşısında yoğun kaygı, vicdan azabı ve suçluluk duyar. Dayanak ve yön bulma ihtiyacı hisseder, bunu bulamadığı yerde de reddedilmişlik ve kaybolmuşluk duyguları meydana gelir. Elde edilense tahrip olmuş bir ebeveyn-çocuk ilişkisi ve özgüveni zedelenmiş bir çocuktur.

Çocuğun, anne-babanın umursamazlığı olarak algıladığı, kendisi için güvenli sınırların çizilmediği aşırı serbest tutumlar, yaşı ve becerilerinin üstünde zihinsel olarak zorlanıp duygusal ihtiyaçlarının karşılıksız kalmasına neden olan yüksek beklentiler ve çocuğa hiçbir bağımsızlık olanağı tanımayarak ebeveyne bağımlı kılan, gelişimini kısıtlayan aşırı korumacı bir yetiştirme tarzı da; cezalandırıcı yaklaşımlar gibi çocuğun temeldeki güven ve bağımsızlaşma ihtiyaçlarını göz ardı ederek korkularını besler. Çünkü bu şekilde yetiştirilen çocukların korkularıyla kendileri değil anne-babaları baş etmeye çalışır, sorunları yetişkinler çözer ve çocuklar sorunlar karşısında anne-babaları devleştikçe küçülürler.

Çocuklar korkularıyla yüzleşebilmek için ebeveynlerin korumasına, güvenilirliğe ve emin olmaya ihtiyaç duyarlar. Bu, onları korkulardan uzak tutmaya çalışarak yetiştirmek, korkularını baskı altına almalarını beklemek ya da onların yerine çözüm üretmek demek değildir. Eğer çocuklarımıza bu konuda yardımcı olmak istiyorsak korkularını ciddiyetle dinlemeli ama fazla dramatize etmemeli, ikna etmek için duymak istemedikleri mantıklı açıklamalardan kaçınılmalı, anlatmaları ve soru sormaları için fırsat vermeli ve korkuların nedenleri üzerine düşünmeyi denemeliyiz.

Korku duymanın kaçınılmaz olduğu hayatta, korkularıyla baş edebilen çocuklar yetiştirmek dileğiyle...

**Kaynakça:**

Selma Freiberg / The Magic Years

Jan-Uwe Rogge / Çocukların Korkuları Vardır