

KORKU DUYGUSU

Korku, doğal ve gerekli bir histir. Korkusuz olmak ise son derece tehlikelidir. Çocuklar da gelişimleri itibarıyla, yaş dönem özelliklerine uygun olarak farklı korkular geliştirirler. Bebekken, ani seslerden, yabancıardan ve bakım verenden ayrılmaktan korkarlar. Okul öncesi döneme geldiklerinde hayal güçlerinin de gelişmesiyle birlikte, canavarlardan, dinozorlardan ve karanlık gibi tam anlamlandıramadıkları durumlardan korkarlar. Yaşları büyüdükçe sorumlulukları ile bağlantılı daha soyut kavramlara korkuyu yönlendirirler; başarısızlık, dalga geçilmek, beğenilmemek, işsizlik ve okulda kalmak gibi.

- **Çocuk korktukça ebeveyn kaygıları**

Korku duygusu çocukta görüldüğünde ebeveynleri olarak kaygılanmanız elbette normal. Ancak, korkunun gerekliliğini göz önünde bulundurup, kaygınızı yönetmeye çalışmanız, çocuğa bu duyguyu deneyimlerken en çok yardım etmenizi sağlayacak hamle olacaktır. İlk çocukluk döneminde çocuk tanımlayamadığı şeylerden korkabilir. Ateş, ilk kez gördüğü hayvanlar, yükseklik gibi. Böylece çocuk temkinli ve yavaş yaklaşmayı, yetişkinden onay alarak adım atmayı öğrenir. Böylece, doğal bir refleksle bedenini zarar görmekten korumuş olur.

- **Her şey gibi korkunun da sebepleri var**

Her dönem korku, çocuğun gelişimine göre farklılaşır. Algılarının, duyularının ve yaşantılarının farklılaşmasıyla korkuların çeşitleri de farklılaşır. Okul öncesi dönemde, en sık karşılaştığımız hayalet, canavar vb. kavramlarına duyulan korkuları çocuklar genellikle geceleri hissederler. Çocuklar zihinlerinde var olan bu gerçek dışı kavramların en savunmasız oldukları uyku saatinde geleceğini düşünebilirler. Bu da uyku kalitelerini düşürür ve uyku saatlerini ebeveyn için de oldukça zorlaştırır. Korkusunun nedenini bulabilmek için, çocuğun korktuğu şeyle ilk nerede ve ne zaman karşılaştığını keşfetmemiz bizlere yardımcı olabilir. Neyden korktuğunu bulduğumuzda çocuğa daha sağlıklı destek verebiliriz. Çocuğun bir film izlemesi,

arkadaşının oyununa bir canavar dahil etmesi, anne ya da babasının köpekten korktuğu andaki tepkisini görmesi, yanında aniden bir balonun patlaması gibi deneyimler korkunun oluşumunda rol oynayabilir.

- **Nasıl baş etmeliyiz?**

Öncelikle sakin kalmalıyız. Korku sebebiyle günlük rutini kesintiye uğrayan çocuğumuza yaklaşım biçimimiz büyük önem taşır.

- **Duyguyu yok saymamalıyız:** “Bunda korkacak ne var!”, “Ne kadar korkaksın!”, “Alt tarafı bir oyuncak!” gibi duyguyu yok sayan tepkiler, çocuğu örseler ve duygusal gelişimini olumsuz etkiler. Korkuyu yenmesinden çok bastırmasına sebep olabilir ve çocuğun diğer duyguları ifade ediş biçimini de etkiler. Bunların yerine, onu anladığınızı hissettiren ve duyguyu yansıtan cümleler çocuğun sakinleşmesine yardımcı olacaktır.
- **Nedenini keşfetmeye çalışmalıyız:** Çocuğa korktuğu kavram ya da cisim ile ilgili sorular sorabiliriz. “Balonlardan çok korkuyorsun. Seni korkutan nedir? Sesi mi? Görüntüsü mü?” gibi kaygılandırmayan onu anlamaya çalıştığınızı ifade eden sohbet keşiflerine çıkabilirsiniz. Çocuk kendisini ifade etmekte zorlanıyorsa, korktuğu şeyi resimlemesini de sağlayabilirsiniz.
- **Nedeni üzerine egzersizler yapmalıyız:** Korkunun sebebini bulduğumuzda, çocuğu korkutan noktaları onun için açıklığa kavuşturmalıyız. Örneğin, balonun patlama sebebi, patlamada çok büyük bir ses çıkarması, patlamanın ani oluşu, ona zarar vermeyeceği gibi. Ya da korktuğu bir film ya da video karakteriyse, filmlerin ve karakterlerin nasıl oluştuğuna dair bir araştırma oyunu üretebilirsiniz. Çocuğunuzu korkutan karanlıksa, karanlıktaki belirsizliği ortadan kaldırmak için bir gece lambası alabilir, ya da hayal gücünde çocuğu uyku saati savunmasızlığından kurtaracak bir süper kahraman yaratıp yatağının başına asabilirsiniz.
- **Travmatik süreçlerde ise:** Çocuklar bazen travmatik olaylara maruz kalabilirler. Bu travmatik deneyimler, hayatlarının diğer alanlarını da olumsuz etkiler. Bir doğal afet ya da toplumsal bir sürecin içinde kalabilir ya da günlük hayat içinde yetişkinler için

travmatik olmayacağını düşündüğümüz durumlar yaşayabilirler. Örneğin, anne ve babasının onu bırakıp gitmesi gibi bir korku türü, çok daha kaygı uyandırıcı ve önemli olabilir. Bu nedenle çocuğun bu korkusunun nedenini keşfetmek gerekir. Bu bazen yaş dönemine bağlı olarak normal bir süreç olabilir. Bazen de annenin ya da babanın ondan habersiz bir şekilde gidip uzun süre gelmemesi gibi bir travmatik yaşantıya da dayanabilir. Bu gibi durumlarda mutlaka uzman desteği almalısınız.

- **Oyun en güzel yol**

Çocuğumuzun korkuyu tanıması, baş edebilmesi için onu desteklerken kitaplardan faydalanmayı da unutmamalıyız. Çocuklar kendi deneyimlerini sevdikleri karakterlerle daha rahat çözümlerler.

Çocuğun duygusunu ifade edebilmesi için resimlerden, kolajlardan da yararlanabilirsiniz. Aynı şekilde drama oyunları ile kendisine olan güvenini destekleyebilir, böylece daha sağlam savunma mekanizmaları edinmesini sağlayabilirsiniz.

Kaynakça:

1. Rogge, Jan-Uwe. Çocukların Korkuları Vardır. İstanbul: Rota Yayınları,2001.
2. Soysal Başa, Merve. "Çocuk ve Korku". www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/cocuk-ve-korku/