

ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Korku, bizi tehlikelere karşı koruyan ve hayatta kalmamızı sağlayan en temel duygulardandır. Korku duygusunun deneyimlenmeye başladığı ilk yer anne karnıdır. Anne adayının yaşadığı stres ve korkuya bağlı olarak nabzının artması, bebeğin korku duygusunu deneyimlemesini sağlar. Bebeklik döneminden ergenlik dönemine dek farklı gelişim dönemlerinde gelişimin bir parçası olarak farklı korkular gelişmektedir. Erken çocukluk döneminde çocuklar, canavarlara ve ani seslere yönelik korku geliştirirken, soyut düşünme becerisinin geliştiği ergenlik dönemiyle sosyal ilişkiler, okul, aile ilişkileri gibi soyut konulara yönelik korku geliştirebilmektedirler. Çocuk, gelişim basamaklarını tırmandıkça yaş dönemine özgü korkular da kendiliğinden sönmektedir.

Erken Çocukluk Döneminde Korkular

Erken çocukluk döneminde çocukların korkularının birçok sebebi olabilmektedir. Özellikle 3-4 yaş döneminde hayal gücünün gelişmesine bağlı olarak çocuklar somut olarak anlamlandıramadıkları nesnelere farklı şekillere dönüştürerek korku geliştirebilirler. Örneğin, perdenin gölgesi çocuk tarafından bir canavar gibi algılanabilir. Aynı zamanda ilk kez deneyimlenen nesnelere veya hayvanlar da bu dönemde çocuklar için korku kaynağı olabilmektedir. Bu durum aileler için endişe verici bir durum olarak algılanabilse de çocukları dış tehlikelere karşı uyararak korumaktadır. Çocukların ilk deneyimlerini güvenli hale getirebilmektedir.

5-6 yaş döneminde rüyalar çocukların korku geliştirdiği kaynaklardan bir diğeridir. Gelişim dönemi itibariyle çocukların soyut düşünme becerisi henüz gelişmediği için rüyalarını gerçek hayattan ayırmakta zorlanırlar. Aynı zamanda korktukları andaki bir nesneyle korku duygusunu ilişkilendirebilirler. Örneğin: bir kuşun üstüne uçmasından korkan bir çocuk tüm tüylü hayvanlara yönelik korku geliştirebilir.

Ebeveynlerin korku nesnesine yaklaşımları da çocukların korku duygusunu pekiştirmesinde önemli rol oynamaktadır. Ebeveynlerin korku nesnesine karşı kaygılı ve korkulu yaklaşımları, olumsuz bir deneyim yaşamamasına rağmen çocuğun bu nesneye karşı çekimser bir tavır sergilemesine sebep olabilmektedir.

Çocukluk Çağı Korkularına Nasıl Yaklaşmalıyız?

- Öncelikle çocuğunuzun içerisinde bulunduğu gelişim dönemi değerlendirilerek korkunun sıklığı ve süresi değerlendirilmelidir.
- Korkunun nereden kaynaklanabileceğini düşünüp araştırmak önemlidir. Çocuğunuzun hayatında gerçekleşen bir yenilik, korku davranışının oluşmasına yol açmış olabilir.
- Çocuğunuzun korkularını dinleyip, korkularını anladığınızı ve ona saygı duyduğunuzu hissettirin. 'Bunda korkacak ne var?' gibi söylemler çocuğunuzun duygusunun kapsamamasına sebep olmaktadır. Çocuğunuzun dünyayı yeni keşfettiğini ve sizin rehberliğinize ihtiyaç duyduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun korkusunu ifade etmesini destekleyin. Bunu yaparken korkularını çizmesini sağlayabilirsiniz. Çizdiği resme bir isim vermesini, onu komik bir hale getirmesini isteyebilirsiniz. Eğer isterse çizdiği resmi karalayıp çöpe atabileceğini belirtebilirsiniz. Bu sayede çocuklar soyut olan korkularını somutlaştırırlar ve korkularıyla başa çıkabilecekleri çözümler üretirler.
- Çocukların korkularıyla ilgili bilgi sahibi olmasına fırsat vermek, çocuğun duygularını kontrol edebilmesine olanak sağlar.
- Korkunun kaynağını saptadıktan sonra çocukların korku karşısında içsel kaynaklarının güçlendirilmesi oldukça önemlidir. Diyafram nefesleri, bedeni kasıp bırakma gibi birçok egzersiz korku karşısında çocukların içsel kaynaklarını güçlendirerek bu duyguyla daha iyi baş etmelerini sağlamaktadır.
- Korkunun kaynağı ile ilgili hikaye oluşturarak, korkuya yönelik çözümü çocuğunuzla birlikte keşfedebilirsiniz. 'Sence bu kahramanın daha az korkmasına nasıl yardımcı olabiliriz?' gibi sorularla süreci destekleyebilirsiniz.
- Korku duygusunu konu alan çocuk kitaplarından faydalanabilirsiniz.
- Çocukların korku duygusuyla baş etmesine yardımcı olacak düzenlemeler (gece lambaları, fosforlu ışıklar gibi...) yapabilirsiniz.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyübođlu

Hayatımızın farklı evrelerinde korku duygusu karşımıza çıkar. Yaşamın ilk yıllarında korku duygusunu keşfederken ve baş etme becerileri geliştirirken destekleyici bir ebeveyn tutumu çocukların sahip olabileceği en büyük zenginliktir.

Kaynakça:

1. Polat, İ. Korkuyu keşfediyorum. İstanbul: Epsilon yayınları, 2018
2. Brukner, L. Çocuklar için Otokontrol. İstanbul: Solo yayınları, 2019
3. Köseler, B. 'Çocukluk çağı gelişimsel korkuları'.

<https://www.petitcollective.com/petitmag/cocukluk-cagi-gelisimsel-korkulari-d606>