



2015-2016 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI ŞUBAT AYI VELİ BÜLTENİ

ÇOCUK ve KORKU

Korku, tehlike karşısında oluşan, yaşamsal ve canlıyı korumaya yönelik bir tepkidir. Normal gelişimin bir parçası olduğu gibi, kişinin kendini tehlikelerden sakınmasını sağlar. Ayrıca, bebeklikten ergenliğe kadar sıkça rastlanılan bir durumdur. Araştırmalar gösteriyor ki, çocuklar gelişimlerinin bir döneminde, farklı derecelerde, yoğunluk ve sürelerde herhangi bir şeyden korkmaktadırlar. Çocuğun gelişimi devam ettikçe korktuğu durum ve nesnelere de, bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir. Önemli olan nokta, bu korkunun süresi ve yaş dönemine uygun olup olmadığıdır.

Hangi Durumlarda Korku Normal Dışı Olarak Kabul Edilir?

- *Korkunun kalıcılık göstermesi.*
- *Çocuğun korktuğu şey ile takıntı halinde meşgul olması ve bunun da normal yaşamını engellemesi.*
- *Çocuğun tüm çabalara rağmen hiçbir şekilde rahatlatılamaması veya dikkatinin korkusundan uzaklaştırılamaması.*
- *Çocukta yaş ve gelişim düzeyine kıyasla mantık dışı bir korkunun varlığı.*

Çocuklar Nelerden Korkarlar?

- ✚ *Doğumdan sonraki ilk bir yılda bebekler, yüksek ve ani seslere duyarlıdır. Anne babadan ayrılma, yabancı kişiler ve yeni ortamlar birer korku kaynağıdır.*

- ✚ 2-4 yaşlarında ayrılık ve kayıplara karşı çok duyarlıdırlar. Bu yaş çocuklarında yalnız kalma, karanlık, yılan ve köpek gibi hayvanlara karşı duyulan korkular belirgindir.
- ✚ Okul öncesi çocuklar da, karanlıktan ve hayali yaratıklardan, hırsızlardan, kaybolma korkusu, anne- babanın ayrılması, veya anne babadan birini kaybetmekten ve kendilerini kaçırarak kişilerden korkarlar.
- ✚ 7-12 yaş aralığında cinler hayaletler gibi korkuların yanında, okul korkuları, performans korkuları gibi daha gerçekçi korkular baş gösterir. Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam edebilir. Sosyal korkular ve vücuda gelebilecek zararlar ilgili korkular ön plana çıkar. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkular gittikçe azalır. Fakat izlenen filmlerdeki gerçek ya da sanal kahramanlardan korkma durumu yaşanabileceğinden, bu yaşlarda korku ve gerilim filmlerinin izlenmesine izin verilmemelidir.



Korkular Çocukları Ne Şekilde Etkiler?



Korku, çocuğun bedenini, düşüncelerini ve davranışlarını yoğun biçimde etkiler. Öncelikle birtakım **fiziksel belirtiler** görülür. Kalp atımının hızlanması, soluk alışı hızlanma, ağızda kuruluk, kaslarda gerginlik, ellerde titreme ya da terleme gibi. Aslında tüm bunlar, korktuğumuz zaman vücudumuzu kaçmaya ya da savaşmaya hazırlayan normal tepkilerdir.

Bunların yanı sıra çocuğun düşünceleri de farklılaşabilir. Yapamayacağım, beceremeyeceğim gibi olumsuz beklentileri sıklaşır. Korkuları olan çocuklar var olan durumu abartır, felaket haline getirirler ve kendilerini çaresiz hissederler.

Korkuları olan çocuklarda, olayları kontrol edilemez ve korkutucu görme eğilimi vardır. Korku geliştirmeye yatkın bir birey, diğer bireylere normal gelen bir uyarıyı tehdit edici olarak algılayabilir.

Davranış düzeyinde ise, kimi çocuklar korkulan uyarıdan ya da ortamdaki uzaklaşır, kaçar. Kimi çocuk savaşıyor, saldırgan davranışlar gösterir. Örneğin, bazen küçük çocuklar, korktuklarında öfkelenirler ve ısırma, itme, vurma gibi davranışlar gösterirler.

Çocuklar, çevrelerini tanıdıkça, beden güçleri ve zihinsel yetenekleri geliştikçe korkularını yenerler.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olacağız?

Anne ve babaların, çocuklarının yaşadığı korkuların daha ileriki yaşlara taşınmaması için dikkat edebilecekleri bazı noktalar vardır:

- ✚ Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterin. Bağırmak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olacaktır.
- ✚ Gevşeme tekniklerini öğrenip ona uygulatabilir ve sonra da kendisinin de yaparak gerilimini azaltmasını sağlayabilirsiniz.



- ✚ Korkusunun ana kaynağını anlamaya çalışın. Ağlama veya kriz anları geçtikten sonra sakinleştiğinde bu konuyla ilgili sohbet edin ya da ondan duygularını anlatan bir resim yapmasını isteyin.

- ✚ Beraberce deneyimleyebileceğiniz korkuları varsa yanında durarak ona destek olun ve bu süreci atlatmasını sağlayın. Örneğin,

karanlıktan korkuyorsa el ele tutuşup beraberce karanlıkta durabilir ve ona bir şey olmadığını garantisini verebilirsiniz.

- + Çocuk anne ve babasının endişesini rahatlıkla anlar. Bu sebeple korktuğu olay veya nesnelere hakkında konuşurken sakin bir şekilde dinleyin, onun korkusunu tetikleyecek aşırı tepkiler vermekten kaçının.*
- + Korktuğu nesnelere mizahi yönlerini bulup onlarla dalga geçmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokabilirsiniz.*
- + Değişik ortamlara girmesine, kişilerle olmasına ve çevreyi tanımaya izin verebilir, çocuk bu yeni deneyimleri yaşarken çok fazla koruyucu olmadan onun bireyselleşmesine yardımcı olabilirsiniz.*
- + Çocuklara korkulu masallar anlatılması, korku filmleri izlemesine ve şiddet öğelerinin çokça yer aldığı bilgisayar oyunlarının oynamasına izin verilmesi de korkularının artmasına neden olabilmektedir*



Sonuç olarak, *korkuların çocuklarda görülme şekilleri yaşla ve cinsiyetle değişir. Fakat her korku da "problem" olmayabilir ve zamanla azalır. Anne babalar, çocuğun duygusal doğallığını kısıtlayan yoğun korku ve kaygılarının farkına vardıkça onu azaltmak için adım atabilirler.*

Özel Erol Altaca İlkokulu

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi