



## ÇOCUKLARDA KORKULAR

'Korku' yaşamın ve evrimsel sürecin doğal ve olağan bir parçasıdır. Çocuklar ve gençlerin yaşadığı korkular farklı yaş dönemlerinde farklı formlar alır.

Dokuz aylık bir çocuk asil bakımını sağlayan 'anne'den ayrılma korkusu yaşarken, yürüme çağından itibaren hayvanlardan, karanlıktan, böceklerden, sudan, ve doğaüstü varlıklardan (hayalet, canavarlardan) korkma olayları ortaya çıkmaya baslar. Çocukluk çağının sonlarına doğru ise çocukların kendilerini diğer arkadaşlarıyla kıyaslamadığı ve bunun sonucunda çocukların, diğerlerinin onun hakkında ne düşündüğü ve nasıl görüldüğü ile ilgili kaygılar yaşadığı görülür.



## Çocuklar 'kaygı'yı nasıl yaşar?

Çocuklar kaygı yaşadıklarını üç şekilde fark edebilirler. Birincisi, kaygı yaşayan çocuk kaygıyı düşüncelerde yaşar. Kaygılı çocuklar, tehlike ve tehdit türlerine odaklanan düşüncelere sahip olur. Örneğin, ailesinin başına kötü bir şey gelebileceğinden ya da geceleyin karanlıkta eve hırsız gireceğinden endişe duyar. İkincisi, kaygıyı fiziksel olarak bedeninde yaşar. Çocuk endişelendiği zaman bedeninde birçok değişiklik meydana gelir. Bunlar, kalp atısının yükselmesi, solunum değişiklikleri, mide bulantısı, terleme, kasların gerilmesi gibi bedensel tepkilerdir. Bu tepkilere 'savaş ya da kaç' tepkisi denir. Bu tepkilerin amacı çocuğu olası tehlikeyle savaşmaya ya da ondan kaçmaya hazırlayarak, korunmasına yardımcı olmaktır. Üçüncüsü ve en önemlisi ise, kaygının çocuğun davranışlarını etkilemesidir. Kaygılı çocuk, ağlar, yerinde duramaz, titrer ya da kendisine kaygı verecek bazı şeylerden kaçınır (örneğin; çevresindekilerle konuşmamak için sürekli müzik dinlemek. Geceleyin karanlıkta uyumayı reddetmek).

## KAYGI NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR?

**TÜM KORKULAR NORMALDİR ANCAK, KORKUNUN ŞİDDETİ VE SURESİ ARTTIĞI TAKDİRDE ÇOCUĞUN VE AİLENİN HAYATINI OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEMeye BAŞLAYABİLİR. ÇOCUĞUNUZUN KORKULARI ÇOCUĞUNUZUN YAPMAK İSTEDİĞİ ŞEYLERE ENGEL OLUYOR, MORAL BOZUKLUĞU, CAN SIKINTISI VERİYOR, YAPMAK İSTEDİĞİ ŞEYLERİ ENGELLİYOR VEYA AKADEMİK HAYATINI ETKİLEYEN ZORLUKLAR ÇIKARIYORSA KORKU BİR SORUN HALİNE GELMİŞ DEMEKTİR.**





## ÇOCUĞUNUZUN KAYGISINI GİDERMEK İÇİN NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

1. Çocuğunuzun cesur ve kaygısız davranışlarını ödüllendirin: Beklentilerinizi çok yüksek tutmayın ve çocuğunuz kendisi için zor olan bir şeyi başardığında maddi ya da manevi, anlamlı bir ödülle onu cesaretlendirin. Bu tutum bu davranışların tekrar yapılma olasılığını artırır.
2. Çocuğunuzun endişesini anlayın ve anlayış gösterin: Çocuğunuzun endişeleriyle ilgili konuşun ve gerçekçi açıklamalar yapın. Çocuğunuzun korkularına değil fakat endişelerine ve duygularına anlayış gösterin.
3. İstemediğiniz bir davranışı görmezden gelin: Bir önceki yöntemin tersi olarak, çocuğunuzun kaygılı davranışına ilginizi kesin ve kaygılı davranış sona erince yeniden ilgi gösterin. Bu yöntem çocuğunuzun güvence arama davranışını azaltmasını sağlayacaktır.

4. Kaçmasını engelleyin: Korkulan durumdan kaçınması, çocuğunuzun durumun gerçekten tehlikeli olmadığı ve kendisinin güçlü olduğu gerçeğini öğrenmesine olanak sağlamadığından, korkuyu artırmaktadır. Çocuğunuz için denemesi çok zor olmayan bir basamaktan başlayın ve çocuğunuzun korkutan şeyleri denemesi için teşvik edin.

5. Çocuğunuzun yapıcı olmaya teşvik edin: Kaygı yaratan durumu yapıcı bir şekilde ele almayı düşünmesi için çocuğunuzun teşvik edin. Çocuğunuzun kaygısıyla bas etmek için kendi çözümünü bulmasını sağlayın.

6. Cesur ve kaygısız davranış modeli göstermek: Çocuğunuza model oluşturan anne babalar olarak, 'basa çıkan model' olun. Zorluklarla karşılaştığınızı ve bunlarla yapıcı bir şekilde başa çıktığınızı gösterin.

Sonuç olarak, kaygılı çocuklar dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna inanırlar ve bu inançları genellikle masum olayları çok tehlikeleri olarak algılamalarına sebep olur. Örneğin geceleyin dışarıdan gelen bir sesi, bir soyguncu olarak algırlar. Bu düşünme biçimi, çocukların korkularını destekleyen bir kanıt olur ve bu kanıtların artması korkularını destekler. Kaygı duyan çocuklar, korktukları şeylerden kaçınırlar. Bu nedenle 'tehlike' inançlarını sına ve bu inancın aksine bir kanıt bulma imkanına sahip olmazlar. Böylece korktukları şeylerin meydana gelmeyeceğini asla öğrenemezler. Bu da kaygının sürdürülmesine yardımcı olur.

KADİR SEZGİN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
REHBER ÖĞRETMEN