**ÇOCUKLARDA 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 nesneler de, bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir. Önemli olan nokta, bu korkunun süresi ve yaş dönemine uygun olup olmadığıdır.

**ÇOCUKLAR NELERDEN KORKARLAR?**

Doğumdan sonraki ilk bir yılda bebekler, yüksek ve ani seslere duyarlı olabilirler. Anne babadan ayrılma, yabancı kişiler ve yeni ortamlar birer korku kaynağı olabilir.

2-4 yaşlarında ayrılık ve kayıplara karşı çok duyarlı olabilirler. Bu yaş çocuklarında yalnız kalma, karanlık, yılan ve köpek gibi hayvanlara karşı duyulan korkular belirgindir.

Okul öncesi çocuklar da, karanlıktan ve hayali yaratıklardan, hırsızlardan, kendilerini kaçıracak kişilerden korkabilirler.

 6 yaşından sonra, okul korkuları, performans korkuları gibi daha gerçekçi korkular baş gösterebilir.Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam edebilir. Sosyal korkular ve vücuda gelebilecek zararla ilgili korkular ön plana çıkabilir. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkular gittikçe azalabilir.

**KORKULAR NASIL ORTAYA ÇIKAR?**

Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkilidir. Bunlardan başlıcası korkunun öğrenilmesidir. Çocuklar, büyürken anne ve babalarını çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar. Örneğin, o güne kadar köpeklerle çok fazla bir araya gelmemiş bir çocuğun köpekle ilgili herhangi bir düşüncesi veya duygusu yoktur, ama annesi her köpek gördüğünde korkuyorsa çocuk da annesinin tepkilerini taklit edebilir. Böylece korku davranışı öğrenilmiş olur.

Model almada aile tek kaynak değildir. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikâyenin etkisinde kalma da görülebilir. Hayallerinde var olan yaratık, hayalet, canavar vs. gibi bir takım gerçek dışı varlıkların, en korumasız oldukları uyku saatlerinde geleceklerini düşünüp uykuya dalmak istemez veya anne ve babalarıyla uyumak isterler. Bu noktada anne babanın tutumu çok önemlidir. Korkunun temelinde ne olduğunun anlaşılıp çözülmesi gerekir. Bunun için yanınızda yatmasına izin vermek yerine onun odasına giderek korkusuyla baş etmesi için destek olmak gerekir.

Doğuştan itibaren çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen bir çocuk daha kolay korku reaksiyonu geliştirebilir ama asıl önemli olan aile çevresinde olaylara nasıl tepki verildiğidir. Çocuğu, yeni bir deneyim yaşadığı sırada endişeli ve gergin görünen anne durum hakkında farkında olmasa da negatif bir etki yapar. Örneğin okula yeni başlayan çocuğuna; okulda kendine dikkat et sakın sana vurmalarına izin verme, büyük sınıflar sana zarar verirse öğretmenine söyle gibi konuşmaları sıkça yapan anne zaten evden ayrılmaktan ve bilmediği bir ortama girmekten korkan çocuğunun bu duygusunu besleyebilir. Ayrıca büyütülen ortam fazla korumacı bir yapıdaysa çocuk değişik ortamlara girmekten çekinebilir ve/veya farklı şeyler deneneceği zaman korku duyabilir. Yaşına uygun sorumluluk ve özgürlükleri olan çocuklar ise farklı kişiler veya ortamlarda kendilerini tehdit altında hissetmediklerinden korku yerine merak duygusu taşıyabilirler.

Saydığımız tüm bu faktörlerin yanı sıra erken çocukluk döneminde bazı durumlar ve davranışlar, çocuklarda korkuların gelişmesine sebep olabilir. **Bunlar kısaca şöyle özetlenebilir:**

**1-**Anne-babanın ya da onların yerine geçebilecek güvenilir bir kişinin yokluğu, belirsiz, sık ve uzun ayrılıklar.

**2-**Terk edilme tehdidi: Bu tür tehditler, çocuğun, annebabasının temel sevgisinden ve onların kendisini koruyacaklarına dair yaptıkları sözsüz anlaşmadan şüphe duymasına neden olabilir. Örneğin “………………. yapmazsan seni bırakır giderim, annen olmam”

**3-**Anne-babanın, çocuğun kendisinin tehlikeli olduğuna inandırması, onu suçlaması ve çocuğun anne-babasını incitip zarar verebileceğine inandırması. “sen beni öldüreceksin”, “hasta edeceksin”, “ gibi…

**4-**Çocuğa bakım veren kişinin sık sık değişmesi ve çocuğun bu değişikliğin nedenini anlayamaması onda korku uyandırabilir.

**5-**Anne babanın çocuğun fiziksel sağlığına/dış dünyaya yönelik aşırı kaygısı gerçek bir tehlike olmadığı halde sürekli olarak çocuğu uyarması ve “dikkat et” mesajını vererek önlem alması gereğini vurgulaması.

**6-**Bazı anne babalar çocuklarının zekâsını geliştirmekle çok ilgilidirler. Her fırsatta çocuğun bilgisini test ederler. Böylece çocuk öğrenmeyi, yaşa uygun becerilerle baş etme hazzı olarak değil, anne – babanın onayını alma ile birleştirir ve başarı kaygısı nedeniyle okul korkusu yaşayabilir.

 **KORKULAR ÇOCUKLARI NE ŞEKİLDE ETKİLER?**

Korku, çocuğun bedenini, düşüncelerini ve davranışlarını yoğun biçimde etkileyebilir. Öncelikle birtakım fiziksel belirtiler görülebilir. Kalp atımının hızlanması, soluk alışta 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 sıklaşabilir. Korkuları olan çocuklar var olan durumu abartabilir, felaket haline getirebilirler ve kendilerini çaresiz hissedebilirler. Korkuları olan çocuklarda, olayları kontrol edilemez ve korkutucu görme eğilimi vardır. Korku geliştirmeye yatkın bir birey, diğer bireylere normal gelen bir uyaranı tehdit edici olarak algılayabilir.

Davranış düzeyinde ise, kimi çocuklar korkulan uyarandan ya da ortamdan uzaklaşır, kaçabilir. Kimi çocuk savaşır, saldırgan davranışlar gösterir. Örneğin, bazen küçük çocuklar, korktuklarında öfkelenirler ve ısırma, itme, vurma gibi davranışlar gösterebilirler.

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

**ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLACAĞIZ?**

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

**1-**Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterin. Bağırmak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olabilir.

**2-**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.

**3-**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 olmadığının garantisini verebilirsiniz.

**4-**Çocuk anne ve babasının endişesini rahatlıkla anlar. Bu sebeple korktuğu olay veya nesneler hakkında konuşurken sakin bir şekilde dinleyin, onun korkusunu tetikleyecek aşırı tepkiler vermekten kaçının.

**5-**Korktuğu nesnelerin mizahi yönlerini bulup onlarla dalga geçmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokabilirsiniz.

**6-**Değişik ortamlara girmesine, kişilerle olmasına ve çevreyi tanımasına izin verebilir, çocuk bu yeni deneyimleri yaşarken çok fazla koruyucu olmadan onun bireyselleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

**7-** 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.

 **Kaynaklar:** Prof. Dr. Atalay YÖRÜKOĞLU, “Çocuk Ruh Sağlığı” Prof. Dr. Yavuz COŞKUN, Gaziantep Ünv. Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı, Makale Merve SOYSAL BAŞA, Klinik Psikolog, DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Bölümü, Makale

 **HAKKI OĞUZ TABAOĞLU İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ**