



ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Korku, bir tehdit algısı karşısında tepki olarak gelişen, insanın hayatta kalabilmesini sağlayan evrensel ve sağlıklı bir duygudur. İlk başta ürkütücü ve zorlayıcı bir duygu gibi görünse de korkunun da diğer duygular gibi normal olduğunu ve koruyucu işleve sahip olduğunu unutmamak gerekir. Preuscheoff'a göre korku hayatı ve yaşamsal değerleri tehdit eden tehlikelere veya tehlike olarak algılanan durumlara karşı tepkilerle kişiyi korur. Buradan anlaşıldığı üzere korkunun ve kaygının da bir işlevi vardır. Önemli olan, korkunun hayatımızda işlevsiz ve uyumu bozucu bir noktaya doğru gidip gitmediğidir.

Korku evrimsel olarak incelendiğinde de aslında hayatta kalmamızı sağlamıştır. Örneğin yırtıcı bir hayvan gördüğünde korkan insan oradan uzaklaşması gerektiğini düşünür ve böylece korku sayesinde hayatta kalmayı başarır. Bunun yanı sıra korkunun hayatımızda önleyici bir işlevi de vardır. Trafik kazası geçirmekten korkan biri emniyet kemerini takarak tedbir alma yoluna girer. Korkunun insanı hazırlık yapmaya iten bir işlevinden de bahsedebiliriz. Örneğin sınavlarda başarısız olmaktan korkan bir öğrenci bunu yaşamayı önlemek adına ders çalışmaya başlar. Her duygu gibi korkunun da gerekli olduğunu ve bazı işlevleri olduğunu söylesek de korkunun ne zaman bir sorun olarak ele alınması gerektiği sorusunun cevabına bakmak da önemlidir. Korkular büyümemizi ve yaşamda ilerlememizi engellediği zaman bir sorun olarak karşımıza çıkar. Hayatımızın geneline yayılmış ve hareket alanımızı kısıtlayan, eyleme geçmemizin önünde duran bir hale geldiğinde korkunun koruyucu işlevi gider yerine sıkı ve kısıtlayan bir hal gelir.

Korkudan bahsederken, kaygı ve fobi kavramlarına da değinmek gerekir. Korku "Gerçek ya da hayali bir tehlikenin ya da tehlike olasılığının uyandırdığı kaygı duygusu" olarak tanımlanırken, kaygı "Kötü bir şey olacak diye duyulan üzüntü, tasa" olarak tanımlanır. Bu iki kavram sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da en temel fark kaygıda belirsizlik hakimken, korku belirli bir nesneye yönelmiştir. Bu nesne bazen köpek, bazen yalnızlık, bazen hayaletler olabilir. Freud da aynı şekilde, kaygıda bir nesne olmadığını, içsel bir nedenden, içsel çatışmalardan kaynaklandığını ve bilinçdışı olduğunu söyler. Korkunun nesnesi belli olduğu için baş etmesi daha kolayken, kaygının belirsizliğinden dolayı baş etmesi daha zordur. Bu nedenle kaygının getirdiği bilinmezlik ve belirsizlik karşısında benlik korkulan bir nesne üretecek ve kontrolü ele alacaktır. Kontrolü ele almak demek de beraberinde rahatlama getirecektir. Bu nedenle korkunun en önemli işlevi benliği bir anlamda rahatlatmasıdır.

Fobi ise "Kişinin belirli nesnelere ve durumlar karşısında duyduğu, kapıldığı baskılı kaygı, olağan olmayan, hastalık derecesinde korku" olarak tanımlanmaktadır. Fobi bir anlamda korkmaktan korkmak olarak anlaşılabilir. Korkunun gelmesinden, korkulu durumun ortaya çıkmasından kaygılanmaktır. (Parman,2004). Korku, kaygı ve fobi kavramları genel hatlarıyla bu şekilde açıklanabilir.

Gelişim Dönemlerine Göre Korkular

Çocukluk çağı korkuları ile ilgili olarak dikkat edilmesi gereken en önemli nokta yaş dönemlerine uygun olup olmadığına bakmaktır. Yaş dönemlerine göre korkular çocuğun bilişsel ve duygusal kapasitesi geliştikçe ortadan kalkar ve yerini başka bir korkuya bırakır. Korkularla ilgili düşünürken, bir korkunun zaman içinde değişmemesi, şiddetinin giderek artması ve/veya gündelik hayatın gerektirdiklerini yapmakta kişilere zorluklar yaratması dikkat edilmesi gereken önemli noktalaradır.



Okul Öncesi Dönemi Korkuları (3-6 yaş)

Bu dönem genellikle çocukların ilk defa birincil bakım verenden ayrılıp okula başladıkları dönemdir. Okulun ilk başlangıç döneminde bazı çocuklarda okul fobisi/kaygısı olarak adlandırılan bir kaygı gözlemleriz. Bunun temelinde çoğunlukla ebeveynlerden ayrılmaya ilgili bir durum söz konusudur.

3-6 yaş arası çocuklar bilişsel gelişim olarak henüz somut dönemdedirler. Soyut varlıkları ve düşünme sistemlerini algılayamazlar.

Gelişen hayal gücü ile birlikte bu dönemde çocuklar karanlıktan, maskelerden, canavarlar ve bunlar gibi gerçekdışı varlıklardan korkabilirler. Bazı çocuklar şimşek, gök gürültüsü gibi doğa olaylarını anlamlandırmaya çalışırken hayal güçlerinin de gelişmesiyle birlikte zihinlerinde korkutucu bağlantılar kurabilirler. Hayaletler, cadılar, doğaüstü varlıklar da bu dönemde çocukları korkutan diğer durumlardır.

İlkokul Dönemi Korkuları (6-12 yaş)

İlkokul ile birlikte sınıf içerisinde görülen topluluk önünde sunum yapmaktan çekinme, etkinliklerde başarısız olmaktan korkma gibi durumlar yaşayabilir.

7-8 yaşa doğru ilerledikçe ilerleyen bilişsel gelişmelerle birlikte ölüm gibi kavramları tam olarak anlayamazlar da biraz bilgi sahibi olmaya başlarlar. Dolayısıyla bu zamanlarda ölüm korkusu, ebeveynlerden ayrılma kaygısı gibi durumlar görülebilir.

9 yaş ve sonrasında ise sınavlar ve derslerle ilgili performans endişeleri gündeme gelebilir. Bununla birlikte akranları ve diğer kişiler tarafından beğenilip beğenilmeme gibi sosyal kaygılar da oluşabilir.

Ergenlik Korkuları

Ergenlik dönemi ise insan hayatındaki en büyük değişimlerin olduğu dönemlerden biridir. Her değişim beraberinde korkuyu da getirir. Hem bedensel değişimlerin hem de dürtüsel ve ruhsal değişimlerin yoğun yaşandığı ergenlik dönemi korku ve kaygıdan bağımsız düşünülemez. Ergenlik döneminin en temel değişimi ilk olarak bedende başlar. Bedende yaşanan değişimlere uyum sağlamaya çalışmak ergen için hem çok yeni hem de baş edilmesi gereken bir konudur. Fiziksel özelliklerin beğenilmediği bir dönemdir ergenlik. Yeterince zayıf, yeterince şişman, yeterince uzun kısacası yeterince güzel olmadığını düşünür ergen. Başkaları tarafından nasıl görüldüğü ile fazla ilgilidir ve bu durum da bedene ait endişelerin ortaya çıkmasına neden olur.

Ergenlik dönemi gencin hem bedenine alışmaya çalıştığı hem de çocukluktan sıyrılmaya çalışıp yetişkinliğe hazırlandığı bir dönemdir. Anne babadan ayrılmaya ve bağımsız olmaya çalışan ergen korku ve kaygılarıyla da baş etmeyi öğrenmeye çalışır.



Ebeveynlere Öneriler

Korkular veya kaygılar söz konusu olduğunda ilk yapılması gereken bu duyguyu kabul etmek ve buna alan açmaktır.

Korku ve kaygılar aile içinde model alma veya nesiller arası geçiş ile aktarılmış olabilir. Bu sebeple anne baba önce kendi korku ve kaygılarının farkına varmalıdır. Örneğin köpekten korkan bir anne babanın çocuğu köpeğin tehlikeli olabileceğine dair aldığı mesajlar sebebiyle korku geliştirebilir. Bu sebeple ebeveynlerin kendi korku ve kaygılarına da alan açması oldukça kıymetlidir.

Ebeveynler bazen çocuklarının yaşadıkları korkuları bir an önce geçirmek ve onları rahat ettirmek istedikleri için bu duyguyu yok sayma eğiliminde olabilirler. Oysa ki tam tersine konuşulmayan, bizleri daha da zorlayabilir. Çocuk yok sayılan bu duygunun konuşulamayacak kadar baş edilemez olduğu mesajını alır. Böylece korku ve kaygıları daha da artabilir. Unutulmamalıdır ki çocukların onları koruyacağına inanan ve güven veren yetişkinlere ihtiyaçları vardır.

Karanlık, hayalet, canavar vb korkularda, “canavar, hayalet diye bir şey yok” gibi rasyonel açıklamalar çocuğun yaşadığı durumda yeterli destek hissetmemesine neden olabilir. Korkularla alay edilmemesi ve görmezden gelinmemesi oldukça önemlidir. (Bununla birlikte sebebi tam olarak anlaşılammış bazı korkuların sembolik anlamları olabilir.) Çocuğun dinlenmesi, onunla sohbet edilmesi ve günlük hayatında yaşadığı zorlukların bilinmesi yaşadığı korkunun sembolik anlamına ulaşabilmek için faydalı olacaktır.

Tüm bu desteklere rağmen korku ve kaygılar hemen ortadan kalkmayabilir. Çocuklar korktukları konuyla ilgili olarak tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler. Sabırlı olunmalı ve duygularının anlaşıldığı mesajı verilmelidir.

Özellikle okul öncesi dönem ve ilkokulun erken dönemlerindeki çocuklar için konuyla ilgili hikayelerden yararlanılabilir. Hikayeler birlikte okunarak konu hakkında konuşulabilir.

Eğer denenen tüm yöntemlere rağmen korkularda bir süre sonra herhangi bir azalma olmuyorsa, çocuğun ve ailenin gündelik hayatını etkiliyorsa bir uzmana danışılması düşünülmelidir.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

Kaynakça :

Talat Parman, Ergenlik ya da Merhaba Hüzün, Yapı Kredi Yayınları

Psikanaliz Yazıları-37, Kaygı, Bağlam Yayıncılık