

ÇOCUKLARDA KORKU VE KAYGI

Birçok çocuk korku ve kaygıyı normal gelişimlerinin bir parçası olarak yaşarlar. Benzer çağlarda benzer korkular gösterirler. Çocuk büyüdükçe korkular da değişir. Hayvanlardan korkma, örümcekten, sudan, karanlıktan, doğaüstü varlıklardan çocukların yürüme çağından itibaren ortaya çıkamaya başlar.

Korku ve kaygılar gelişimin bir parçasıdır. Çoğunlukla bu duyguyu yaşayanlar ve çevresindeki bireyler için tatsız bir durum gibi algılansa da, aslında bireyin güçlenmesine yardımcı olur. Özellikle çocuklar kaygı ve korku yaratan durumlarla baş ederek yaşamda karşılarına çıkabilecek güçlüklerle baş etmekte ilgili deneyimler kazanırlar. Hiçbir şeyden korkmamak aslında riskli de bir durumdur.

ÇOCUKLAR NİÇİN KORKARLAR?

Çocukluk çağı (2-6 yaş arası) korkuları, zihinsel ve duygusal gelişimin doğal sonucu olarak ortaya çıkar. Zihinsel algısı somut olan çocuk hayal ettiği, açıklayamadığı, tanımlayamadığı ses ve durumlardan korku duyar. 5 yaş öncesi çocuklar rüya ile gerçeği ayırt edemeyeceği için gece korkuları (karanlık, çevresel sesler, kötü rüya) çocuk için gerçektir ve bu nedenle oldukça korkutucudur. Örneğin, rüyasında yatağının yanında bir köpek var ise 'bak burada köpek yok' demenizin, göstermenizin, 2-4 yaşında bir çocuk için anlamı yoktur. Çünkü kendisi biraz önce yatağının yanında bir köpek görmüştür, o zaman orada köpek vardı.

KORKU NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR?



Birçok çocukluk çağı korkusunun koruyucu özelliği vardır. Bu nedenle normal ya da anormal olarak ayırmak güçtür. Bu konuda dikkat edilmesi gereken noktalardan biri yaşadığı endişenin çocuğunun yaşamında zorluk ya da kaçınma oluşturup oluşturmadığını belirlemektir. Örneğin çocuğun yapmayı sevdiği şeyleri engelleyebilir, okul yaşantısını etkileyebilir. Bir diğer nokta tüm çabalara rağmen çocuğun rahatlatılamaması, dikkatini korkusundan uzaklaştırılamamasıdır. Bir başkası ise yaşadığı korkunun çocuğun yaş, gelişimsel düzeyine göre mantık dışı olmasıdır. Örneğin canavarlardan korkma okul öncesi dönemde normal kabul edilebilirken ergenlik döneminde görülmesi mantık dışıdır.

ÇOCUKLAR HANGİ YAŞTA NELERDEN KORKARLAR?

- 0-2 yaş: yüksek ses, yabancılar, bakım veren kişilerden ayrılma, yaralanma, hayali varlıklar, tuvalete oturmak
- 3- 6 yaş: hayvanlar, böcekler, yalnızlık, karanlık
- 7- 12 yaş: yeni ortamlar, sosyal ortamlarda reddedilmek, okul, hastalık, yaralanma
- 13- 18 yaş: yeni ortamlar (lise, üniversite...) hastalık, cinsellik ile ilgili korkuların görülmesi normal kabul edilebilir.

KAYGI ÇOCUKLARI NASIL ETKİLER?

Her çocuk birbirinden farklıdır, dolayısıyla verdikleri tepkiler de farklı olacaktır. Fakat davranışları arasında benzerlikler olduğunu söyleyebiliriz. Kaygı yaşayan çocuklar bu durumu düşüncelerinde (kendi ve yakınlarının yaralanmasından korkma gibi), fiziksel olarak bedeninde (mide, baş ağrısı gibi), davranışlarında (huzursuzluk, hareketli davranışlar, ağlama, titreme gibi) gösterebilir.

KAYGILI ÇOCUK NE GİBİ DAVRANIŞLAR SERGİLER?

Anneden ayrılmak istemezler, uyku sorunları yaşanabilir ve yabancılara yakın olmaktan hoşlanmazlar. 3 yaş sonrası yuva deneyimi ile birlikte dış dünyayı tanıyan çocukta tanımlanamayan korkular üretme sıklıkla görülür. Hayali kötü kahramanlarla sıklıkla karşılaşılan 6 yaş sonrasında soyut düşünmeye başlaması ile yaşama ait gerçek korkuları anlamaya başlar. Ölüm kavramı bu dönemde sıklıkla düşünülen bir konudur. Savaşlar, parasız kalmak, anne-babasını kaybetmek onun için yaşamını tehdit eden gerçek unsurlardır. Okul öncesi dönemde sağlıklı anne-çocuk ilişkisinin kurulduğu durumlarda çocuğun kaygı ve korkularının onun gelişimini olumsuz etkilemediği görülmektedir.

ANNE-BABALAR NASIL DAVRANMALI?

- Çocuğunuzun kaygısını ve korkusunu da ifade etmesine izin verin. Dinlediğini ve anlaşıldığını hissetmesi rahatlamasını sağlayacaktır. Korkuyu ve onun duygularını küçümseyici cümleler kurmayın. Korku yaratan durum ve nesneden uzak durmak kalıcı bir çözüm değildir. Ona destek olarak cesaretlendirme ve olumlu model olma yöntemine gidilmelidir.
- Çocuğunuzu anlamaya çalışın, onunla bu konuda konuşun. Korku ve kaygısına saygı gösterin, küçümsemeyin.
- Aşırı tepki vermeyin. Kaygılı olduğunda çocuğa aşırı ilgi gösterilmesi kaygıyı pekiştirebilir.
- Aşırı korumacı davranmayın, korktuğu şeyden kaçmasına izin vermeyin. Aksi takdirde çocuk kaçtığı şeyin sandığı kadar tehlikeli olmadığını, sandığından daha güçlü olduğunu fark etme fırsatı olmayacaktır.
- Cesur ve kaygısız davranışlarını ödüllendirilme: ne kadar küçük olursa olsun çocuğunuzun cesaret gerektiren davranışlarını ödüllendirin.
- Odasının kapısının açık kalması, ışığın söndürülmemesi, odasının yakınlarında aile bireylerinden birisinin olması, çocuğunuz için korkuyu daha az rahatsız edici kılar.
- Çocuğunuzun uykuya geçişini sağlayacak ritüeller bu durumla başa çıkmak için yardımcı olur. Örneğin; önce sütünü içer, dişlerini fırçalar, sonra gece lambası açılır, masalı okunur, yanında oturtulur vs.
- Çocuğunuzun korktuğu nesne ya da durumun resmini çizmesi, hamurla şeklini yapması gibi somut ifade etmesini sağlamak, korkusuyla baş etmesini kolaylaştırır.



YOĞUN KAYGI ANLARINDA ÇOCUĞUNUZUN SAKİNLEŞMESİ İÇİN BAZI İFADELER

Kaygı farklı türlerde her çocuğun deneyimlediği bir duygudur. Ebeveynler olarak çocuklarımıza böyle kaygı olduğu anlardan korumak isteriz ancak kaygıyı sağlıklı bir şekilde yönetebilmek önemli bir hayat becerisidir. Kaygı anlarında çocuğunuzun duygusunu tanımlaması, kabul etmesi ve bu duygu üzerinde çalışması için aşağıdaki pratik ifadeleri kullanabilirsiniz.

- 'Resmini çizebilir misin?'

Kaygı hakkında bir şeyler çizdirmek, yazmak veya resmini çizmek, kelimeler ile anlatılamayan duygular için bir çıkış olur.

- 'Kocaman bir balonu şişiriyormuşuz gibi yapalım. Derin bir nefes alıp, 5 e kadar nefesi verelim.'

Yoğun kaygı sırasında çocuğunuza derin nefes almasını söylediğinizde yüksek ihtimalle 'Yapamıyorum' demesi yüksek ihtimaldir. Bunun yerine derin nefes almayı bir oyun ile sunmak etkili olacaktır. Bir balonu şişirmek, komik sesler çıkarmak gibi. 3 derin nefes alarak ve vererek vücuttaki stres tepkisini tersine çevirebilirsiniz.

- 'Sana söylediğimi aynen tekrar etmeni istiyorum: " Bunu yapabilirim." Bunu orta bir ses tonuyla 10 kez tekrarla.' Birçok maraton koşucusu zihinlerindeki 'duvarı' aşmak için bu yöntemi kullanır.

- 'Yürüyüşe çıkıyoruz.'

Hareket etmek kaygıyı azaltır. Eğer çocuğunuz ile açık havaya çıkamıyorsanız evden bir odadan bir odaya koşmasına, yoğa topunda zıplamasına veya esneme hareketleri yapmasına yardımcı olabilirsiniz.

- 'Birlikte stres topu sıkalım.'

Çocuğunuzun rahatlatıcı bir etkinliğe yönlendirin. Elinizin altında farklı dokuları olan toplar veya hamurlar bulundurun.

- 'Bunu kokla.'

Çocuğunuzun rahatlatan birkaç koku seçin. Evde yaptığını hamurlara bu koku esanslarını ekleyebilirsiniz. Ayıcığına sarılırken üzerine birkaç damla koku damlatabilirsiniz. Özellikle lavanta, papatya ve adaçayı etkili olur.

- 'Bana anlat.'

Çocuğunuzun bölmeden onu huzursuz edenini anlatmasına olanak verin. Çocuğunuz sizinle duygu ve düşüncelerini paylaşırken onları organize edebilir ve bir çözüm oluşturabilir.

- 'Sana sarılayım.'

Çocuğunuz ile fiziksel temasınız onun sakinleşmesine ve güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.