**Çocuklarda Korkular ve Anne Babaların Yapabilecekleri**

**Çocuklarda Korku Çeşitleri ve Yaş guruplarına göre korku türler.**

0-1,5    yaş arası dönemde ses, korku yaratan uyarıcılar arasında birinci sırada gelir. 6.ayda ya da daha ileriki aylarda bebeklerin yaşındaki ilerlemeye bağlı olarak bebeklerde uçurum görüntüsüne karşı korku tepkileri artmıştır. Diğer bir korku türü ise bebeklerin yabancılara karşı gösterdikleri korku tepkileridir. 7. ve 8. aylarda yabancılara karşı hissettikleri korku duyguları 1. Yaşın sonuna doğru yoğunluk ve sıklık gösterir. Yine bu yaş döneminde en sık rastlanan bir diğer korku türü ise gürültülü uyarana bağlı irkilmedir.

1,5 -3    yaş arası dönemdeki korkulara bakacak olursak çocukların korkularında korkulan objeye bağlı bir artma görülür. Bu dönemdeki korkular arasında hayvan (örneğin köpek ) gök gürültüsü, ani ses, yalnız yatma, tuvalette sifonun çekilmesi, elektrik süpürgesi vs. sayılabilir.

3-4 yaşlarında bu korkulara karanlık, dilenci, hırsız, öcü korkuları eklenir. Tuvalet alışkanlığı kazandığı dönemde bedeninden bir şeylerin koptuğunu görerek korkması da yine bu dönemdedir. Karanlık korkusu bebeklikten itibaren en sık rastlanan korkuların başında gelir. Anne – babanın en sık pekiştirdiği korku türüdür. Bu korku türünde de model alınması olağandır. Çocuk anne – baba ya da yakınlarından birinin karanlık korkusu yaşadığını bilirse, bu korkuya maruz kaldığında ister istemez karanlığın ürkütücü olduğu düşüncesine kapılabilmektedir. Şayet bu korku anne – baba tarafından pekiştirilmezse ve uygun bir şekilde yaklaşılırsa kendiliğinden kaybolmaktadır. Bu bağlamda çocuklara güven vermek, onlara yalnız olmadıklarını mesajını vermek önem taşımaktadır.

4 yaşında doruğa ulaşan korkularda bu yaştan itibaren yavaş yavaş azalma görülmesi beklenir. 5 yaş fazla korkulu bir yaş değil daha çok somut korkular görülmektedir. Çocuklar bu dönemde daha ziyade düşüp yaralanmaktan, köpekten, bir yerinin kanamasından korkarlar.

    0-6     yaş arasında anne – babadan ayrılma korkularına çok sık rastlanmaktadır. Annenin çocuğunun yaramazlık yapmasına engel olmak için ‘seni bırakırım, dilenciye veririm’ tarzındaki yaklaşımı farkında olmayarak çocukta korku tepkisi oluşturabilir.

    6 yaşlarında korkularda yeni bir artma gözlenir. Özellikle sesle ilgili korkular, hayalet, hortlak, cadı, şimşek, yalnız uyuyamama ve benzeri korkular üst düzeydedir. Hatta bazen ‘ yatağın altında biri var’ diyerek tek başlarına kendi odalarında yatmak istemezler. Ayrıca izledikleri filmlerin etkisinde kalarak da korku geliştirebilirler. Bu nedenle çocuklara korku içeren sahneler seyrettirilmemeli veya filmi izleme esnasında ortamdaki sessizliği bozup onunla film üzerinde konuşulmalıdır.

    2-6 yaş arasındaki okul öncesi çocuklar, en çok korku yaşayan çocuklardır. Bunun nedeni korkuların gelişiminin toplumsal gelişim ve kişilik gelişimi kadar bilişsel gelişimle de ilgili olmasıdır.

    7 yaş: Bu yaşta pek çok korkular vardır. Karanlık, bodrum, tavan arası korkusu, gölgeleri hayalet cadı gibi algılama söz konusudur. Okuduklarından, televizyonda gördüklerinden fazlasıyla etkilenme, endişelenme yaşıdır.

    8-9 yaş: Bu yaşlarda endişelenme ve korkular daha azdır. Sudan ve karanlıktan daha az korkarlar. ( Bu nedenle evde mutsuz olunca valizini toplayıp gitmeyi düşünebilirler) Daha gerçekçi korkular, bir şey  yapamamak, okulda başarısızlık gibi, kişisel endişeler söz konusudur.

    10 yaş Pek çok korkular vardır, genelde 1-2  yıl sonrasına göre daha az korkulu bir yaştır. Hayvanlardan özellikle yılanlardan korkarlar. Bu yaşta yükseklik, yangın, kötü adam korkusu da söz konusudur.

    Doğaüstü korkular ( hayalet, drakula, frankeştayn, cin, peri ) 5-10 yaş arasındaki çocukların % 20 ‘sini ilgilendirir. Fiziksel tehlikelere ait korkular 10 yaşından daha yukarıdaki çocuklar içindir. Okullarda çocukların %20 ‘ si sınav korkusu nedeniyle yeterli başarıyı elde edememektedir.

    Korku bizi, kendimizi korumaya hazırlayarak ve tehlikeye karşı uyararak hayatımızın devamını sağlar. Adrenalin salgılanması, vücudumuzun kaçmaya ve dönüşmeye hazır olmasını sağlar. Fiziksel ve psikolojik değişiklik tehlikeden kaçmada karşılaşmada yararlıdır.

    Rüyalarımız sıkça korkularımızı yansıtır. Çocuklar rüyalarını anlatırsa, anne babalar çocukların neden korktuklarını anlarlar. Çocuklar olgunlaşırken korkuları daha belirgin ve şiddetli hakle gelir. Eğer çevreleri güvenli ise ve mantıksız korkular desteklenmemişse korkularını geliştirmezler. Şiddetli korkular doğal olarak yok olmazlar. Cezalandırma ve aldırış etmeme de bu korkularda etkili değildir. Belirli korkular endişeyi serbestçe ortaya çıkarmaya, seziyi, güvensizliği, korkuyu hissetmeye yol açar.

    Şiddetli ve sürekli korkular ciddiye alınmalıdır.

    Şu konularda profesyonel yardım alınmalıdır: her hangi bir kategoride, objelerin tümünden korkmak, yetersizlik duygusu ve şiddetli korku. Dikkat çekici bir şekilde televizyon ve sinemada şiddet içeren filmleri seyreden çocuklar ve ergenler diğer çocuklara göre daha çok korkarlar.

**Korkunun nedenleri şöyle maddelendirilebilir:**

Bedensel bozukluklar ve bazı hastalıklar sonucu gelişebilir. Kaza sonucu oluşan beden kusurları ve uzun süre devam eden hastalıklar. Hastalık tedavisinde uygulanan yöntemler.

Çocukları korkutmalar. Korkunun baş nedenidir. Hayvanlar, eşyalar ve durumlar hakkında korkutucu şekilde bilgi vermek.

Çocuklara korku verici yaşantılar verme: Çocuklar birçok şeyden korunmasını bilmezler. Nasıl koruncaklarını hesap edemezler. Deniz, ırmak, hayvan, ateş, yüksek balkon vs.

**Çocukların kötü örnek görmeleri, Özellikle çevresinden taklit yoluyla:**

Korkuyu eğitimde bir araç olarak kullanmak; Çocukları eğiten kimseler birçok hallerde çocukları korkutarak istedikleri gibi hareket etmeye zorlama ( bir bakıma çocuğu tehdit etme). Çocuk uslu durmadığı zaman doktora götürürüm iğne yaptırırım gibi.

Çocuğun ve gencin geçirmiş olduğu şoklar; Çocuk bazen eşya, durum ve hayvanlarla ilişki kurduğu sırada ömür boyu unutamayacağı şiddette bir olayla yüz yüze gelerek şok olabilmektedir. Deniz kazası geçirmiş ve hayatını zor kurtarmış olan bir çocuğun denize karşı korku geliştirmesi gibi.

Kişileri kontrol etmek; Bazı zamanlarda korkulu olma dikkatli olmanın ya da güçlü olmanın bir yolu olabilir. Bu olgu çocuğun, korkulara sahip olmasını direkt olarak pekiştirir, korkutulma daha memnun edici hale gelir ve bu duyguları da gittikçe şiddetlenebilir. Problem korkunun hem acı verici hem de ödüllendirici bir hale dönüşmesidir. Korku, çocuğun anne ve babayı etkileme ve kontrol etmenin asıl ve tek yoludur. Okul fobisi gibi…

Eleştirilme ve azarlanma. Aşırı eleştiri çocukta korkuların oluşmasına neden olur. Kirli olduğu için azarlanma çocukta; kirlilik korkusunun oluşması gibi.

Titizlik ve aşırı istek; Aşırı titiz bir ortam genelde çocukta korku oluşturabilir ya da bu; özellikle otorite korkusu olabilir. Bu çocuklar otoriteyi temsil eden polis ve öğretmen tarafından aşırı korkutulabilir. Mükemmeliyetçi anne ve babalar sıklıkla korkak çocuklara sahiptir.

**Şiddetli ve uzun süreli aile çatışmaları:**

Çocuk korktuğunda neler yapmalıyız bir görelim:

Korkusuna saygı gösterin, onu dinleyin ve anlayışla karşılayın.

Çoğu korkunun geçici olduğunu hatırlayın.

Tekrar ona yardımcı olmaya çalışmadan önce korktuğu durumdan uygun bir süre geri çekilmesine fırsat verin.

Korktuğu duruma tekrar alışabilmesi için ufak adımlarla yaklaşmasını sağlayın. (yüksekten korkuyorsa az yüksek yerlere çıkarmakla ).

Bazen çocuklar daha önce korktukları şeylerin üzerine giderler. ( Daha önce yangından korkuyorsa, birden ateşle oynama isteği duyabilir. Bu gibi durumlarda sizin denetiminizde soba yakmasına, kibrit ve mumlar yakmasına izin verilebilir )

Çocuğunuzun korktuğu şeyleri bulmaya çalışınız. (Karanlıktan mı? Garip seslerden mi?). Bu gibi durum ve nesnelerden uzak tutun.

Çocuğunuzun korkusunun belirli yaş dönemlerinde çocuklarda görülen korkulardan olup olmadığını öğrenin. Yaş düzeyinde bir korku ise üstünde durmayabilirsiniz. Aşırı ise zamanla geçmiyorsa bir uzmanla görüşmenizde yarar vardır.

Korkularından başkalarının yanında söz edip onu küçük düşürmeyin ve utandırmayınız.

Korkuları karşısında sabırsızlanıp ona bebekmiş gibi davranmayın.

Çocuğunuzun hazır olduğunu hissetmiyorsanız korktuğu nesne veya durumla yüzleştirmek için asla acele etmeyin.

ÇOCUKLARDA ÖLÜM VE YAŞLANMA KORKUSU

"insanlar  ölünce melek olur cennete gider. Cennet harika bir yer" Evet cennet müthiş fakat o yaşta ki bir çocuğa cenneti vaktinden önce yanlış bir şekilde anlatırsanız ilk mutsuzluğunda cennete gitmek için kendini öldürme eğilimi içerisine girebilir.

-"insanlar ölmezler uzun bir uykuya dalarlar."Tamamen yanlış bir cümle seçimi. Çocuk uyuduğu zaman öleceğini düşünür öyle değil mi? Unutun gitsin.

-"O çok uzaklara gitti. Bir daha dönmeyecek" Bu da değil sanırım doğru cümle bu sadece çocuğun kaygısını arttırır. Of ne diyelim peki dediğinizi duyar gibiyim.

Örneğin; **Yeryüzünde yaşayan her canlının yaşamı bir gün son bulur, insanlarda da bu durum geçerlidir. Büyükbabanın da yaşamı artık sona erdi ve bundan sonra olmayacak. Biz bundan sonra onun güzel fotoğraflarına bakıp onun hakkında sohbet edeceğiz, onu hatırlamaya ve sevmeye devam edeceğiz. Ben ve bu ailede ki herkes seninle yaşamayı çok seviyor ve biz senin yanında olacağız, birlikte yaşayacağımız çok güzel günler olacak ve ben bu günleri kaçırmak istemiyorum,**diyebilirsiniz. Çocuğunuzu en iyi siz tanıdığınız için seçeceğiniz cümleleri de onun anlama düzeyine göre şekillendirebilirsiniz.

Öncelikle çocuğa bunun hayatın sevimsiz bir parçası gibi göstermekten vazgeçmeli ve bu vurguyu yapan her şeyi ondan uzak tutmalısınız. Bu olay hayatın bir parçası mesajını Allah sevgisi, doğa, insan, hayvan sevgisini kavram kargaşası oluşturmadan, olayı kötü bir şekilde algılamasına izin vermeden sabırla ve anlayacağı dilde ve dahi örnek olarak bütüncül bir yaklaşımla çocuğa anlatmalısınız.

Şunu asla unutmayın ki çocukların bütün istediği güvende olduğunu bilmektir. Güven duygusu çocukta korku, kaygı, üzüntü gibi halleri ortadan kaldırır.  Her zaman özenle ve sade bir anlatımla çocuğa yaklaşırsanız sizi mutlaka anlar. Çocuk sadece anlayabileceği soruları sorar. Bir şey soruyor ise cevabına da hazır demektir. Fakat kafasını karıştıran gereksiz cevaplar vermeyin ve onu hayal dünyasında yaşamaya itecek cümleler kurmayın yeter.