**Çocuk ve Korku**

**Çocuk ve Korku**

Hemen her çocuk, gelişiminin bir noktasında, belirgin bir nesne ya da duruma karşı tepki geliştirebilir ve korku duygusunu çok yoğun yaşayabilir. Bunun sebebi, dünyaya geldiği andan itibaren çevreyi tanımak adına yepyeni deneyimler yaşaması ve bazılarında kendini tehdit altında hissetmesiyle bir tepki göstermesidir. Çocuğun gelişimi devam ettikçe korktuğu durum ve nesnelerde, bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir. Önemli olan nokta bu korkunun süresi ve yaş dönemine uygun olup olmadığıdır. Örneğin; bebeklik ve ilk çocukluk dönemlerinde, ani seslerden, yabancılardan ve anneden ayrılmaktan korkarken, okul öncesi dönemde; canavarlardan, karanlıktan, çeşitli hayvanlardan, böceklerden ve anne babasını kaybetmekten, okul döneminde ise evden ayrılıp okula başlamaktan, hırsızlardan, deprem olmasından korkabilirler. Yaş ilerledikçe daha soyut durumlarda korku yaratır. Bunu en yoğun olarak ergenlik döneminde; başkaları arasında alay konusu edilmek, dışlanmak veya beğenilmemek olarak görülebilir.

Korkunun nasıl ortaya çıktığına bakacak olursak başlıca birkaç faktör görürüz. Bunlardan başlıcası korkunun öğrenilmesidir. Korku, bir duygudur ve hissedildiği zaman bazı davranışlar sergilememize yol açar. Bunlardan bazıları içten gelen ve doğal hareketler olduğu gibi bazıları da çevremizdekileri model almamız sonucu oluşur. Özellikle  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  reaksiyon verip korkuyorsa çocuk da bunu kolaylıkla öğrenir ve aynılarını taklit etmeye başlar. Böylece korku davranışı öğrenilmiş olur. Bunun yanı sıra, normal şartlarda korkmayacağı bir durumla ani bir ses veya ışık gibi onu ürkütecek bir uyaran aynı zamanda eşleşirse çocukta korku oluşur. Mesela, yeni gelen sevimli oyuncak ayıyı kucağına ilk aldığında duyduğu yüksek sesle yerinden fırlayan küçük çocuk daha sonraları bu oyuncaktan korkmaya devam edebilir. Bunların haricinde, seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikayenin etkisinde kalmada görülebilir. Bu tip korkuları, genellikle her şeyi yeterince göremedikleri, onlar için pek çok bilinmeyenin olduğunu düşündükleri akşam saatlerinde veya geceleri hissederler.  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 ve babanın tutumu çok önemlidir. Korkunun temelinde ne olduğunun anlaşılıp bunun çözülmesi gerekliyken yanlarında yatmasına izin verildiğinde sadece sorunun pekişmesine sebep olunur.

Peki benzer deneyimleri yaşayıp da neden bazı çocuklar korku geliştirirken diğerleri aynı durumda tepkisiz kalırlar? Bu hem çocuğun yapısal özellikleriyle hem de büyüdüğü aile çevresiyle çok ilgilidir. Doğuştan itibaren çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen bir çocuk daha kolay  korku 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 konuşmalar yapan anne zaten evde ayrılmaktan ve bilmediği bir ortama girmekten korkan çocuğunun bu duygusunu besler. Ayrıca büyütülen ortam fazla korumacı -kollamacı  bir yapıdaysa çocuk değişik ortamlara girmekten veya farklı şeyler deneneceği zaman korku duyar. Yaşına uygun sorumluluklar ve özgürlükleri olan çocuklar ise farklı kişiler veya ortamlarda kendilerini tehdit altında hissetmediklerinden korku yerine merak duygusu taşırlar.

Korku duygusunu yoğun olarak yaşayan çocukların sosyal ve akademik hayatları da etkilenebilir. Örneğin gece korkuları olan bir çocuk, arkadaşına veya çok sevdiği akrabalarına kalmaya gidemez, ya da okula gitmekten korkan bir çocuğun sınıf ortamına alışması, dikkatini yapılanlara vermesi gerekli müdahale yapılmazsa uzun süreceğinden derslerinde beklenilen performansı veremez.  Böylece günlük yaşamı korkusunun etkisi altına girer ve hayattan eskisi kadar zevk almamaya başlar.

Çocuğun yaşadığı yoğun korku bahsedilen bir noktaya gelmişse yani hayatını kısıtlar durumdaysa  veya uzun zamandır devam ediyorsa bu noktada bir uzmandan yardım alınması gereklidir.

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

* Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterin. Ona bu konu ile bağırmak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olacaktır.
* Korkusunun ana kaynağını anlamaya çalışın. Ağlama veya kriz anları geçtikten sonra sakinleştiğinde bu konuyla ilgili sohbet edin ya da ondan duygularını anlayan bir resim yapmasını isteyin.
* Beraberce deneyimleyebileceğiniz korkuları varsa yanında durarak ona destek olun ve bu süreci atlatmasını sağlatın. Örneğin, karanlıktan korkuyorsa el ele tutuşup beraberce karanlıkta durabilir ve ona bir şey olmadığının garantisini verebilirsiniz.
* 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.
* Korktuğu nesnelerin ilgili mizahi yönlerini bulup onlarla dalga geçmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin korktuğu canavarın resmini çizdirip ona bıyık, diş teli, gözlük takarak komik bir hale sokabilirsiniz.
* Çocuklarla yapılabilen gevşeme tekniklerini öğrenip ona uygulatabilir ve sonra da yalnızken de yaparak gerilimini azaltmasını  sağlayabilirsiniz.
* Anne ve baba olarak değişik ortamlara girmesine, kişilerle olmasına ve çevreyi tanımasına izin verebilir, Çocuk bu yeni deneyimleri yaşarken çok fazla koruyucu olmadan onun bireyselleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

Merve Soysal Başa, Uzman Klinik Psikolog
DBE Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi