

ÇOCUK VE KORKU



İnsanın temel duygularından biri kabul edilen korku, bireyin hayatta kalmasını sağlama işlevinin olması nedeniyle önemlidir. Bu işlevsel yönü nedeniyle korkular normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilmiştir.

Korku ve fobi çoğu kez eş anlamlı olarak kullanılan, iç içe geçmiş iki terimdir ve kaygı ile de ilişkilendirilir. Her kaygı fobiye dönüşmese de, her fobinin kaynağında bir kaygı yatar.

Korku, tehlikeli bir durum ya da uyaran karşısında verilen duygusal bir tepkidir. Olası tehlikeli durumla orantılıdır ve rasyoneldir. **Fobi**, bir nesne, durum veya böyle bir durumla karşılaşma beklentisiyle başlayan aşırı, anlamsız, belirgin ve sürekli korkudur. Fobinin içinde kaygı (iç tehdit) ve korku (dış tehdit) birlikte bulunur. Fobi, hayvan, yüksek ses vb işitsel veya görsel algıya dair olabileceği gibi su, şimşek, gölgeler vb duygusal-algisal durumlarla veya kapalı ve açık alan vb mekanlara yönelik olabilir.

Fobi korkudan farklıdır çünkü gerçekteki duruma göre abartılıdır. Boğulma tehlikesi yaşayan birinin denize girmekten korkması mantıklı ve gerçekçiysen, hiç neden yokken ayağını denize sokmaktan kaçınmak fobi olarak nitelenebilir. Fobiyle baş etmede hedef, sadece fobinin ortadan kaldırılması değil, fobinin ardındaki endişenin niteliğinin anlaşılmasıdır.



Kaygı (endişe), gerçek bir tehlike olmaksızın kişisel düşüncelere dayalı bir tehdit senaryosu kurgusu ile verilen, mevcut durum ve yaşla orantısız, mantıksal anlamı olmayan duygusal bir tepkidir. Eylemlerle söndürmenin, akıl yoluyla yatıştırmanın çoğu zaman olanaksız olduğu bir duygudur çünkü olan bir şeye değil, olacağı varsayılan bir şeye ve duruma karşı hissedilir. Kaynağını iç dünyadan alan, kökeni gerçek bir nesne, durum ve olaya bağlı olmayan bir ruhsal deneyimdir.

Korku ve kaygı duygularının her ikisi de kötü bir şey olacağı hissi uyandırır, nahoş deneyimlerdir. Her ikisi de alarm görevi görür ve tehlikelerden koruyabilir. Diğer yönden birbirlerinden farklıdır. Korku, bir dış tehdide; kaygı ise iç dünyadan doğan tehlikelere verilen tepkidir.

Güncel yaşamı kısıtlamayan böcek, fare, yılan vb. nesnelere yönelik fobiler çocuk, ergen ve yetişkinlerde görülen doğal bir durumdur. İnsanoğluna özgü ölüm, kayıp, nüfuz edilme gibi temel endişeler bir nesnede ifade bulur ve kaygı/endişe bu şekilde dışa vurulabilir. Fobik nesneye rastlamadıkça bu temel endişelerden kaçınabilir. Bu anlamda endişenin bir nesneye bağlanması sağlıklıdır. Hemen herkesin fobisi olabilir, bu Freud'a göre doğal olduğu gibi faydalı bile kabul edilir. Kaygı, insana ömür boyu eşlik eder. İç dünyanın ve dış dünyadaki etkileşimin zenginleşmesi kaygı deneyimini ve baş etme yollarını değiştirirse de, varlığımızı korumak ve sürdürmek için bir anlamda bize hizmet etmeye devam eder.

Çocukların Dönemsel Korkuları

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.

Korkuların temelde iki kaynağı vardır. Bunlardan biri doğal korku diğeri ise öğrenilmiş korkudur. Doğal korkular doğumla başlar ve insan doğasının bir parçasıdır. Öğrenilmiş korkular ise, bireyin doğal yaşam sürecinde uyaranlar sonucunda ortaya çıkan korkulardır (Zulliger, 2005).

Erken dönem (0-3 yaş) korkular:

Erken dönem korkular, tehlike veya hoşnutsuzluk duygusuna bağlı olmadan kendiliğinden ortaya çıkan korkulardır. Bunlar Freud'un (1926) tanımladığı yalnızlık, karanlık ve sessizlik korkularıdır. Destek kaybı, ani sesler, hareketler, rüzgar ve gök gürültüsü gibi seslere yönelik korkular, 5-6 aylarda başlayan ölüm, zarar görme kaygısı ve ötekinin kaybı ve yalnızlık endişeleri, 8-9. aylarda başlayan yabancılardan ve yeni izlenimlerden korkma erken dönem korkular olarak sayılabilir.

Bu dönemde benlik çok zayıf olduğu için bir bakım verene yaslanma ihtiyacı çok yüksektir. Bebeğin anneye kurduğu bağ, güven duygusunun temelini oluşturur. Annenin kaybı ya da ondan ayrılma tehdidi yoğun bir korku yaratır. Bebeğin anneye yaslanma ihtiyacının çok yüksek olduğu bu dönemde bu ihtiyacın karşılanması önemlidir. "Yeterince" iyi bir bakım, olumsuzlukları etkisiz hale getirir. Bebeğin, anlayabileceği ve kabul edebileceğinin ötesindeki sorunlardan koruyan bir bakımla bebek, kendi zihinsel aktivitesiyle eksikliklerini giderebilir hale gelir. Bebeğin benliği, tüm benliğini bebeğin ihtiyaçlarına uyum sağlamaya adayabilen ve sonrasında yavaş yavaş geri çekilen "yeterince" iyi bir annenin verdiği destekle güçlenir. Bu nedenle annenin bebeğe giderek daha az uyum sağlaması da "yeterince veren" annenin niteliğidir. Bebeğin olgunlaşma süreci doğrultusunda büyümesi bu sayede gerçekleşir.

Özellikle yalnızlık gibi korkuları oldukça tetikleyen uyku zamanında uykuya geçiş kolaylaştırmak için çocuğa destek vermek, dokunsal temas kurmak, kitap okumak, kısa da olsa bir süre yanında kalmak, hafif bir ışığı açık bırakmak uzun dönemde hem korku ve kaygıları hem de uykuya direnci azaltıcı etki yaratır.



3-6 yaş dönemi korkuları:

Bu dönemde çocuk karanlıktan, duvarda gördüğü gölgelerden, birtakım seslerden korkabilir, hırsız korkusu çok yaygındır. Bu yaş çocuklarında yılan ve köpek gibi hayvanlara karşı duyulan korkular da belirgindir. Bunun yanında erkek çocuklarda saç ve tırnak kesilmeye karşı korku görülebilir.

Uykuya karşı direnç, uykuya geçişte ve uyanınca destek isteme uzun bir dönem, ergenliğe kadar sürebilmekte ve ruhsal gelişimde olağan kabul edilmektedir. Bu korkular 6 yaştan itibaren hafifler ancak çocuk korktuğu için anne babanın yatağında yatmasına izin vermek aksine kaygı ve takıntılarının oluşmasına neden olabilir. Çocukluğunda benzer korkular yaşayan ve yalnız bırakılmış hissedenden bazı anne babalar, çocukları için iyi anne baba olma kaygısıyla onları yataklarına alırlar. Oysa gece korkularının üstesinden gelmek için çocukla yatmak yerine gündüz sevgi, şevkat ve anlayış dolu bir ilişki ile uyku öncesinde destek sağlayan yakın temas, çocukların gece korkularıyla mücadele edebilmesine yardımcı olur. Geceleri korkularını yenebilen bir çocuk yeni bir güne kendini daha cesur ve güçlü hissederek başlayabilir.

6-10 yaş dönemi korkuları:

Bu dönemde hayvan fobilerinin devam etmesi doğaldır. Karanlık, kaybolmak, kaçırılmak, fiziksel tehlike korkuları görülebilir.

Bu dönemde korkuların yatışması beklenir. Çocuk uykuya geçerken destek istese de günlük yaşamda anneden ayrışamama ve yalnız kalma korkusu sergilemez. Okula gitmekten korkma, anneyi sürekli takip etme, ebeveyn kaybıyla sürekli endişe duyma çocuğun yalnız kalma kapasitesinde eksikliğe işaret eder. Bu çocuklar yalnızlığa dayanamaz ve sürekli dikkati üzerinde tutmaya çalışır.

Bu korku ve ihtiyaçlar okul çağına dikkat sorunlarına neden olarak öğrenme faaliyetlerini engelleyebilir. Kayıp ve ayrılık endişelerinin bu dönemde halen sürmesi müdahaleyi gerektirir.

Ebeveynle ayrışamama ve bireyselleşmede gecikme kadar, çocuğun yaşından erken olgunlaşmasını ve bireyselleşmesinin beklenmesi de terk edilme ve yalnızlık endişelerine neden olur. Bu nedenle çocuğa yaşının üstünde sorumluluk yüklememek, beklentilerde bulunmamak, anne veya babanın dert ortağı konumuna getirmemek gerekir.

Bazı çocuklar kendi içlerindeki korkuyu denetlemek çok zor olduğu için, kendi denetleyebilecekleri, kontrolün kendilerinde olduğu, istediklerinde kapat tuşuna basabilecekleri korku filmleri ve oyunlarına karşı çok ilgi duyarlar, korktukları halde izlemeyi veya oynamayı sürdürürler. Bu içlerindeki korkuyla baş etmenin bir yoludur.



Korku, Fobi, Kaygının Nedenleri

Doğuştan itibaren gelen korkular yanında, çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen çocuklar korku reaksiyonu geliştirebilirler. Ancak bunların etki alanını ve şiddetini belirleyen, anne babanın bunlara verdiği tepki ve yaklaşım şeklidir.

- Anne babaya karşı duyulan olumlu-olumsuz çelişkili duygular, bu duyguların neden olduğu, çocuğun ruhsal dünyasında yarattığı içsel çatışmalar fobi ve kaygıya neden olurlar.
- Özellikle erken dönemde, anne-babanın ya da onların yerine geçebilecek güvenilir bir kişinin yokluğu, belirsiz, sık ve uzun ayrılıklar çocuklarda ayrılık kaygısı ve terkedilme korkularına neden olabilir. Çocuk büyüdükçe bakım verenin evden uzaklaşması gerektiği durumlarda, kısa süreli ayrılıklarla çocuğun kademeli olarak alıştırılması ve belirsizlikte bırakmadan doğru şekilde bilgilendirilmesi çocuğu daha güvende hissettirir.
- Anne babanın çocuğun fiziksel sağlığına veya dış dünyaya yönelik aşırı kaygılı olması, gerçek bir tehlike olmadığı halde sürekli olarak çocuğu uyarması çocukta dış dünyanın tehlikeli ve tehdit edici olduğuna dair inanç oluşturmaya neden olabilir.
- Çocuğun büyüdüğü ortam fazla korumacı bir yapıdaysa, anne baba, çocuk yeni bir deneyim yaşadığında endişeli ve gergin görünüyorsa, sık sık uyarılarda bulunuyorsa, çocuk değişik ortamlara girmekten çekinebilir ve farklı şeyler denemekten korku duyabilir. Yaşına uygun sorumluluk ve özgürlükleri olan çocuklar ise farklı kişiler veya ortamlarda kendilerini tehdit altında hissetmediklerinden korku yerine merak duygusu taşıyarak çevreleriyle iletişim kurabilirler.
- “Beni üzersen / söyledigimi yapmazsan seni bırakır giderim..” gibi söylemlerle çocuğu terk etmekle tehdit etmek, çocuğun anne babasının sevgisinden ve onların kendisini koruyacaklarına dair inancından şüphe etmesine neden olabilir.
- “Sen beni hasta edeceksin...” gibi suçlayıcı ve çocuğun kendilerine zarar verebileceğine dair söylemler, çocukta kayıp endişesi yaratabilir.



- Fiziksel olarak cezalandırmak, ceza ve yoklukla tehdit etmek çocuklar için korkutucudur ve endişe yaratır.
- Çocuktan çok üstün performans beklemek ve bunu her fırsatta hissettirmek çocukta okul korkusuna veya performans kaygısına neden olabilir. Oysa uzun vadede önemli olan öğrenmeyi, yaşına uygun merak duygusu ve öğrenme hazzı ile gerçekleştirmesidir. Psikanalist M. Klein, kaygının anlaşılır ve denetlenebilir olmasının daha iyi bir denetimi mümkün kıldığını ve zihni düzene sokmaya olanak sağladığını ifade eder. Benlik bu yolla gelişir ve bilme arzusunun yolu açılır. Merak, öğrenme ve düşünmeye olanak sağlar. Öğrenerek ve düşünerek düzenlenmiş bir zihin kaygılarla baş etmek için daha güçlü olacaktır.
- Çocuklar onları korkutan veya üzen olaylar yaşadıklarında bu olayların etkisi korkuya neden olabilir. Çocuk buna neden olan nesneden, durumdan korktuğu gibi bazen bu korku başka şeylere de yönelebilir. Örneğin, şiddetli bir kavgaya tanık olan bir çocuk daha sonra yalnız kalmaktan korkabilir.
- Bazen korkan çocuklar çevrelerindeki çocukları korkutarak içindeki korkuyu dışarı boşaltabilir, böylece sadece kendisinin değil başkasının da korktuğunu görür. Korkutan çocuk genellikle aynı zamanda korkan childur.

Korku Durumlarında Anne Baba Desteği

Anne ve babaların, çocuklarının yaşadığı korkularda onlara eşlik etmeleri ve daha ileriki yaşlara taşınmaması için dikkat edebilecekleri noktalar :

- Çocuk kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya saygı göstererek, küçümsemeden, kızmadan, korkusunu alay konusu etmeden veya görmezden gelmeden çocuğun kendisini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğa "Korkacak bir şey yok" demek yerine "Karanlıktan korktuğunu anlıyorum.. etrafı görememek sana korkutucu geliyor, gel gece lambasını açalım" diyerek duyguları dinlenmeli, anlamaya çalışılmalı ve duygusu kabul edilmez.





- Çocuk anne ve babasının endişesini hissedeceği için, korktuğu olay veya nesneler hakkında konuşurken korkusunu tetikleyecek aşırı tepkiler vermekten kaçınılmalıdır. Anne baba çocuğun korkusu karşısında panikleyip korkmamalıdır. Çocuğun ihtiyacı, onun korkusu karşısında sakin kalabilen ve yatıştırıcı olabilen anne babanın varlığıdır.
- Çocuğun değişik ortamlara girmesine, farklı kişileri ve çevreyi tanınmasına, yeni deneyimler yaşamasına fırsat vermek, çocuğun cesaretlenmesine ve bireyselleşmesine yardımcı olacaktır.
- Çocuğun **yaş seviyesinin üstünde** korku filmleri ve oyunlarına maruz kalmaması için evde gerekli koruyucu önlemler alınması ve bu konularda rehberlik edilmesi yararlı olacaktır.
- Çocuklar anne babalarının duygularına hassas oldukları ve bazı korkular öğrenme yoluyla oluşabildiği için anne babanın kendi korku ve kaygılarıyla nasıl başa çıktıkları önemlidir.

Korkuların çocuklarda görülme şekilleri çocuktan çocuğa değişkenlik gösterir. Çocuklar, çevrelerini tanıdıkça, beden güçleri, zihinsel yetenekleri, gerçeği değerlendirme, mantıklı düşünme yetisi, benlik ve ruhsal kapasiteleri geliştikçe korkular azalır, çevre daha az tehdit edici olarak algılanır. Ancak çocuğun işlevselliğini ve günlük hayatını kısıtlayan, fobi ve kaygı durumunda bunların nedenlerini anlamaya çalışmak ve çözüm bulmak için uzman desteği alınmasına gerek duyulabilir.

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Kaynakça:

- Akhtar, S. (2020)- Acının Kaynakları. (Çeviren: Elif Okan Gezmiş).Psike İstanbul Psikanaliz Kitaplığı. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Akkapulu, F. (2023) Olağan Gelişimde Kaygının Akıbeti. Psikanaliz Defterleri 11. Çocuk ve Ergen Çalışmaları: Korkular ve Takıntılar.YKY Yayınları.
- Erol, N, Öner,Ö. (2000) Çocukluk Korkuları. AÜ Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.Türk Psikoloji Yazıları.
- Mutlu,H., Derin Kılıç, A. , Bölükbaşı Macit. Z. İlkokul Çocuklarının Korkuları: Bir Durum Çalışması. Erişim Adresi <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1531420>
- Postacı, Ş. (2023). Çocuk Odasındaki Canavarlar, Gece Korkuları. Psikanaliz Defterleri 11. Çocuk ve Ergen Çalışmaları: Korkular ve Takıntılar. YKY Yayınları.
- Zabcı, N. (2023). Korkular, Fobiler ve Duygusal Takıntılara Dair.Psikanaliz Defterleri 11. Çocuk ve Ergen Çalışmaları:Korkular ve Takıntılar.YKY Yayınları.

