

ÇOCUKLAR VE KORKULARI

Sevgili Anne Babalar;

Her yaştan insanlar çeşitli şeylere karşı korku duygusunu hissederler. Kimimiz yılandan, yüksekten, fareden; kimimiz yalnız kalmaktan ölümden... ve bu korkularımızı neyin tetiklediğini bulmak da bazen çok güç olabilir.

Her yaştan çocuğumuzun korkuları olabilir. Daha küçük yaştaki afacanların korku nesnelere; etraflarında anne babaları görememek yabancı bir ortamda olmak, yüksek ses, ani hareket eden şeyler olabilirken; 3-5 yaş ile birlikte doğal korku dönemi başlamış olup korku nesnelere bir anda kötü adamlar, canavarlar, cadılar, karanlık, çizgi film kahramanlarından, cin vs gibi bize mantıksız gelen şeyler olabilir. Bu Küçük yaş grubu korkuları, çocuğumuzun yanında olup ona sarılarak, güven vererek, küçük sakinleştirme çabalarıyla yatıştırırken ikinci tip korkular bizi biraz daha uğraştırabilir.

Korku durumu çocuklarımızın hayatında meydana gelen değişikliklerle birlikte başlayabilir. Kardeşin olması, şehir değişikliği, sevilen birinin kaybedilmesi, bağlandığı oyuncunun kaybolması, stresli aile ortamı, sevgi ilgi eksikliği korkuyu tetikleyebilir.

0-3 yaş: gürültü ani hareket,

yabancı kişiler, aileden ayrılma

korkusu

3-6 yaş: gerçek olmayan hayali

şeyler; hayalet, canavar, karanlık

korkusu, cinler periler

6-12 yaş: çoğunlukla gerçek olaylar;

hırsız, depresyon, cezalandırma, yangın,

kaçırılma vb

Ergenlik dönemi: sosyal korkular,

arkadaşlarının önünde rezil olma, alay

edilme, yalnız kalma, gruba alınmama

Korkular bulasıcıdır!

Bir şeyden korkmak için onunla doğrudan yaşantıya girmek gerekmez. (Yani illa fareden korkmak için önümüze fare çıkmasına gerek yoktur.)

Biri korkulan şeyle ilgili olumsuz bir şey anlatırsa, (geçen gün tam çöp atacakken üzerime fare atladı, diyerek başladı biri size anlatmaya..)

Başka biri yanımızda korkulan şeyle ilgili olumsuz yaşantı geçirirse (birlikte yürüyüş yaparken fare görüp çığlık attı ve artık siz de fareden korkar oldunuz)

Televizyonda, çeşitli görsel işitsel araçlarda onunla ilgili şeyler görürsek de nur topu gibi bir korkumuz olur

Çocuğumuz korktuğunda onu hemen sakinleştirmek istememiz normaldir fakat bunu yaparken korkulan şeyi yok saymak, küçümsemek pek de doğru bir yol olmaz.

- Öncelikle çocuğumuzun korku nesnesi için “ne var canım bunda, hiç korkulur mu, bunda korkacak bir şey yok, büyütüyorsun” gibi söylemler korkuyu azaltmaz tam tersine çocuğumuz “ailem olanın farkında değil, demek ki ben yalnızım, tek başıma bu korkularla başa çıkamam vb” düşüncelerin akla gelmesine sebep olur. Çünkü onun için -şimdilik- korkulan şey gerçektir. Bunun yerine “annen baban yanında, biz seni hep koruruz, birlikte güvendeziz” gibi cümleler kurmak onu daha çok rahatlatılabilir. Yani endişeni, korkusunu anlayarak; korktuğu şeyi küçümsemeden saygıyla karşılayıp ona göre yaklaşmak daha doğru bir yol olacaktır.
- Çocuğumuza “canavar diye bir şey yoktur” cümlesi ilk etapta değil korkusuyla ilgili belli bir aşama kat ettikten sonra kurulabilir. Onun yerine küçük yaş grubu çocuklar için onların düşünce tarzına uygun yaklaşarak “anne canavarlar gece onların dışarı çıkmasına izin vermez, ama biz yine de gizli önlemler alalım, canavarla evimize gelemesin ” gibi cümleler kurulabilir. (Bu onun korkusunu artırır mı endişesi aklınıza gelebilir, fakat küçük yaş grubu çocuklar için, onun zihninde canavar bir süre gerçek bir şey olarak kalacaktır. Korkusunun çevresinde atılan küçük adımlar sorun çözmede daha etkili olabilir.)
- Özel bir bilezik, battaniye, anne babanın fotoğrafı, “sihirli su”, özel güçleri olduğunu ve onu koruyacağını söyleyeceğiniz herhangi bir şey;
- Yatmadan önce “koruyucu pijamalarını ! ” giydirmek de gece korkusu yaşayanlar için işe yarayabilir.
- Korktuğu şeyin resmini birlikte çizin . Ve daha sonra bunu çocuğumuzun karalamasına izin verin. Hatta üzerine basın yırtın attın. Böylelikle korku nesnesini somutlaştırıp, onu yırtıp atarak korkusuyla yüzleşip onu alt etmiş olur.(Bazı çocuklar bunu yapmak istemeyebilir, burada sizin cesaretlendirmeniz çok önemli)
- Korktuğu nesnelere içinde olduğu sevimli kitaplar okuyabilirsiniz. Köpekten korkan çocuğunuz için “kayıp köpek üzüm” gibi hikaye kitapları biçilmiş kaftandır.
- Karanlıktan, gölgelerden korkan çocuklar için evinizde ışıkları karartıp sandalyeler üzerine çarşaf gerip arkasından ışıkla değişik gölge oyunları oynayabilirsiniz hem de aile etkinliği yapıp bir taşla iki kuş vurmuş olursunuz
- Korktuğu şeyle başa çıkabilmesi için ona neyin yardım edeceğini, neyin korkusunu hafifleteceğini sorabilirsiniz.
- Rol yapma tekniği; bir oyun kurun ve siz çocuğunuzun korktuğu şey(korku nesnesini çocuğumuzun durumuna göre daha da sevimlileştirebilirsiniz, küçük aç annesini arayan sevimli bir canavar ya da kötü kalpli bir canavar) olun. O da sizi alt eden ya da size yardım eden herhangi bir kahraman (böylelikle korku nesnesini basitleştirmiş ve onun başa çıkabileceği bir şey haline getiriyoruz)
- Yatmadan önce sakin bir zaman geçirin.
- Biz nasıl ki kabuslar görüyorsak çocuklarımız da gün içindeki olumsuz olaylardan etkilenip kötü rüyalar görebilir. Çocuğumuzu gün içindeki olumsuz haberlerden, kötü karakterli çizgi filmlerden, onu korkutabilecek sohbetlerden, konulardan uzak tutmaya çalışın.
- Bazı korkular bilgi eksikliğinden kaynaklanabilir. Çocuğunuza anlayacağı şekilde yeterince bilgi vermek onun korkusunu geçirebilir.
- Korkularıyla yüzleşmeleri için onları zorlamayın fakat kendilerini hazır hissettiklerle küçük küçük adımlarla korku nesnelere içinde olduğu yaşantılar tasarlayın (köpekten korkuyorsa önce köpekli masallar, sonra köpekli resimler boyamalar, köpekli hikayeler, köpek oyuncuğu, uzaktan küçük sevimli bir köpek görme, ona yavaş yavaş yaklaşma ve dokunma ve tabii bütün bu basamaklar zaman içerisinde yayılmalı)

- Ve sabırlı davranıp onu anlayıp, ona sevginizi göstermeye devam ettikçe aranızdaki bağı kuvvetlendirip birlikte bu süreci atlatabilirsiniz..

"Seni dilenciye veririm,"

• "Oraya gidersen öcüler

yer,"

• "Köpeğe yaklaşma,

ısıtır,"

• "Yaramazlık yaparsan

seni bırakır giderim,"

• "Bak, şimdi susmazsan

doktor iğne yapacak,"...

Gibi çocuğu disipline

etmek için söylenen sözler

onlarda korkuların

oluşması için zemin

hazırlar.

Çocuklar sizdeki duyguları hemen hissedebilirler. Sizdeki huzursuzluğu hissederlerse daha çok korkabilirler. Mümkün olduğunca olumsuz duyguları çocuğumuza hissettirmemeye çalışın.

GECE TERÖRÜ

Kabuslardan biraz daha farklı olarak; 2-12 yaş arası erkeklerde daha fazla görülen bir uyku sorunudur. Hafif uykudan derin uykuya geçişte zorlanan çocuklarda; uykuya daldıktan 1-2 saat sonra ve 2 ile 30 dakika arasında sürebilir.

Çocuğumuz ; gece çığlık çığlığa uyanıp yatakta oturur pozisyonda olabilir, zor sakinleşir, huzursuz taşkın davranışları vardır, ağlar, çoğu zaman bilinci kapalıdır size tepki vermez ya da çocuk hızlı hızlı nefes alır, terler ve titrer. **Ertesi gün olduğunda da hiç bir şey hatırlamaz.**

Uyku öncesinin sakin geçirilmesi, gün içinde uyku saatlerini kaçırmaması ve yatağa çok yorgun girmemesi, onu huzursuz edecek ortamlardan konuşmalardan uzak olması, hasta oluşu, ilaç kullanımı, psikolojik durumu gece terörünü tetikleyen şeyler arasındadır.

Gece terörünün yaşandığı saatleri belirleyip, zaman gelmeden 10-15 dakika önce çocuğumuzu uyandırmak, uykusu biraz açıldıktan sonra biraz daha oyalanıp sonra tekrar yatırmak ve bunu 1 hafta boyunca uygulamak, bu durumu yaşayanların %90ında işe yarayan bir yöntem olmuş. Bunun dışında anne babaların sakin kalarak çocuklarına sarılmaları, **onu uyandırmak için uğraşmamaları,** onu sakinleştirebilecek sözler söylemeleri, elini tutmaları, istemsiz hareketler çok olacağından çocuğumuzun kendine zarar vermesini engellemek yapılabilecekler arasında.

(Gece terörü 30 dakika boyunca sürüyorsa uzman desteği almakta fayda var.)