

ÇOCUKLUKTA KORKU VE KAYGILAR

Çocukluk yılları insan hayatında fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimin temellerinin atıldığı yıllardır. Çocuk çevresini tanımaya, çevresindeki ilişkileri kendince anlamaya, olaylara karşı bakış açısı kazanmaya ve olayları yorumlamaya çalışır. Bu gelişim süreci içinde çocuğun içinde bulunduğu çevresel koşullara göre korku ve endişe duyguları da şekillenmeye başlar.

Korku ve endişe, hepimizin hayatının belirli zamanlarında yaşadığı duygulardır. Çocuklar da tıpkı biz yetişkinler gibi zaman zaman bu duyguları yaşayabilirler.



Korku bir korunma mekanizması ve gelişimin normal bir parçasıdır. Çocuklar bu duygu sayesinde çevrelerine uyum sağlamayı, kendilerini tehlikeli durumlardan uzak tutmayı öğrenirler.

Endişe ise bir olayın sonucunu tahmin edemediğimizde ya da sonucun istediğimiz gibi olacağından emin olamadığımızda ortaya çıkan ve gerginliğe yol açan duygu durumudur. Çocuklar en iyi koşullarda bile biraz endişe taşırlar. Bir çocuk riskleri abartmaya ve belli durumlarla başa çıkma yeteneğini küçümsemeye başladığında, endişe seviyesi kendisi ve çevresi için rahatsız edici hale dönüşür.

Korku ve endişelerin nedenlerine bakacak olursak aslında çocukların tüm halleri gibi endişe halinin de birçok etkenin bir araya gelmesiyle ortaya çıktığını görürüz. Genetik yapı, mizaç gibi çocukta doğuştan itibaren bulunan özelliklerin yanı sıra, ebeveynlerin yaklaşımları ve travmatik olaylar gibi çevresel durumlar da endişeye yol açan faktörlerin içinde sayılabilir.

Anne baba olarak, çocuğumuzla ilgili birçok şeyi kontrol etme ihtiyacı içinde olsak da, aslında hayatın akışı içinde, bizim kontrolümüz dışında gelişen faktörler de çocuğumuzu etkilemektedir. Genetik yapısı, mizacı ve yaşadığı iyi ve kötü olaylar gibi... Bu sebeple bültenimizde daha çok üzerinde durmak istediğimiz kısım, anne baba tutumlarının çocukların korku ve endişelerine etkileri olacak.

Anne- Baba Tutumları:

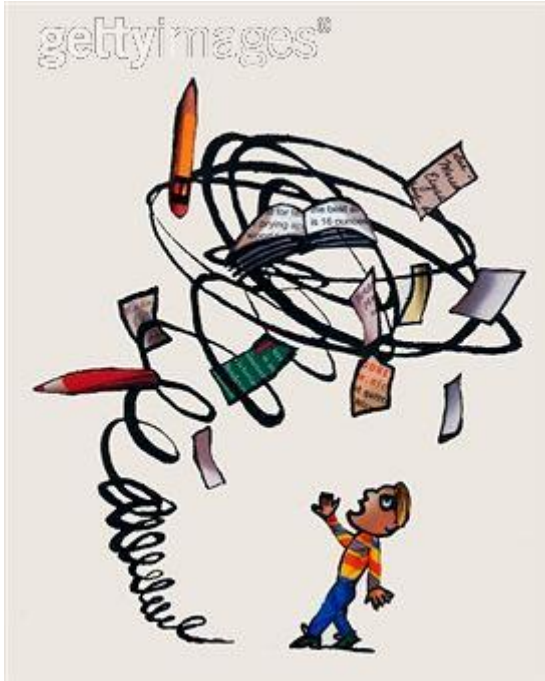
Araştırmalar, endişeli çocukların ailelerinin çoğunlukla; zorlayıcı, konuşmalarda bağımsızlığı ve özgürlüğü sınırlayan, sebepsiz yere aşırı tedbirli ya da koruyucu davranışlar sergileyen, çocuğun sakınma davranışını daha fazla yüreklendiren ve bu tür davranışlara tolerans gösteren aileler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, çocuğun bağımsızlığını ve özgüvenini destekleyen; sadece sonuçlara değil, çocuğun çabasına ve kısmi başarılarına da önem veren; kendi endişelerini kontrol edebilen ailelerde çocukların endişe düzeyinin daha düşük olduğu gözlenmektedir. Anne babalar bilerek ya da bilmeyerek çocukların bazı korkular edinmesine sebep olabilirler. Caddeye fırlamalarını, vidayı elektrik prizine sokmamalarını ya da gök gürlerken dışarı çıkmamalarını söylerler. Bu tür uyarılar bir yandan çocuğun kendi kendini korumasını sağlarken, bir yandan da içleri daha rahat olan anne babalarının



çocuklarını daha özgür bırakabilmelerine yardımcı olmaktadır. Her anne babanın doğal olarak yapması beklenen bu davranışlar, çocuğun mizacındaki yatkınlık ya da yaşadığı travmatik olaylarla birleştiğinde ortaya endişe düzeyi yüksek bir çocuk çıkartabilir.

Bu durumu bir örnekle daha somut hale getirebiliriz. Çocuğunu dışçıye götüren bir anne düşünelim. Gözümüzün önünde çocuk koltuğa oturduğu andan itibaren çocuğun etrafında dönüp dolaşarak iyi olduğundan emin olmak için, durmadan “Şimdi canın acıdı mı?, İyi misin?, Korkmuyorsun değil mi?, Bak ben buradayım...” diyen, bazı uzmanlarca “Helikopter Aile” olarak tanımlanan bir örnek canlandırılalım. Çocuğa bu tür bir yaklaşımda bulunulduğunda, normal şartlarda korkmayacağı bir durumda “Galiba şu anda endişelenmem gereken bir durum var” algısına sahip olabilir ve gerçekten endişeli tepkiler göstermeye başlayabilir.

Ebeveynin sorularının ve tutumunun çocuğun kaygı düzeyinin tek başına sebebi olamayacağını bilmemize rağmen, yapılan çalışmalar aile etkileşiminin kaygılı bir çocuğun bir durumla ilgili algılarını çoğaltabileceğini gösteriyor. Anne babalar çocuklarını olası tehlikelerden korumaya çalışırken, çocuğun dikkatini istemeyerek de olsa o tehlikelerin üzerine çekebilirler. Bir süre sonra bu bakış açısını içselleştiren çocuk da genellikle güvenliğini tehdit edecek olayları algılamaya ve dikkatini bu yöne daha çok yöneltir hale gelir.



Dünyamız benim için tehlikeli mi?

“Domuz Gribi” uyarularından Emir’e söz etmem gerektiğini biliyorum. Aksi takdirde okulda diğer çocuklardan ve öğretmenlerinden duyacak. Zaten televizyon ve gazetelerde de bu konu gündemden düşmüyor. İşleri karıştırmak istemiyorum, ama benden duyması daha iyi. Sadece ona ne kadarını söylemem gerektiğini bilemiyorum.

Yukarıdaki örnek kimi zaman hepimizin kafasını karıştıran bir soru. Tırnak işaretinin arasına her zaman farklı konular girebilir. Deprem riski, sel felaketleri, geleceğe dönük felaket kehanetleri, küresel ısınma, çocuk kaçırmalar gibi...

Çocuklarımız da bizim gibi, medya tarafından her gün hastalık, cinayet, savaş ve terörizm haberleriyle doldurulan bir dünyada yaşıyorlar. Bütün çocukların cevap bekledikleri soruları vardır. Özellikle endişeli olanların soruları daha fazla ve yoğun olabilir...

Bunlar genellikle anne babaların cevaplamayı zor bulduğu sorulardır. Şunu bilmeliyiz ki, ister savaşla, ister hastalıkla, ister cinayete ilgili konuşuyor olun, elinizde tüm soruların cevapları yoktur ve çocuğunuza söyleyeceğiniz şeylerin hepsi iyimser ve iç açıcı olmayabilir. Yine de her şeyi çözmek zorunda olduğunuz hissinin sizi zor konuları açmaktan alıkoymasına izin vermeyin. Tabii ki bütün cevaplar elinizde olsaydı da, bu hepsini olduğu gibi çocuğunuzla paylaşacağınız anlamına gelmezdi.

Çocuğunuz bir konu ile ilgili kaygılandığında ya da var olan korkuları su üstüne çıkartacak bir olay yaşadığında kendini rahatlatmak için size birçok soru sorabilir; fakat genellikle yaşadığınız şey, ne kadar çok cevap verirseniz onu tatmin etmeniz o kadar zor olduğudur. Sorular giderek daha detaylı olacaktır.

Bu durumlarda aşağıda vereceğimiz önerilerin sizlere yardımcı olacağını düşünüyöruz.

- Ana babalar endişelerin, “kimsenin kabahati olmadığını” görmeye başladıklarında, çocuklar duygularının sorgulandığını ya da yargılandığını değil, *kabul edildiğini* hissederler. Çocuğunuzun kaygısını anlamak, onu olduğu gibi kabul etmektir. Çocuğunuzu kabul etmek kapıyı değişime kapatmak değil, aslında ardına kadar açmanın anahtarıdır.
- Sorulara olabildiğince somut yanıtlar verin. Önemli olan cevapların bir yetişkine verilebilecek kadar tam ve ayrıntılı olması değil, çocuğunuzun anlayabileceği kadar net ve basit olmasıdır. Doğruyu söyleyin; ama bir dereceye kadar... Onu bilgilendirirken yaş düzeyini ve duygusal ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurun.
- Daima çocuğunuzdan gelen sorularla başlayın. Ona durumla ilgili ne bildiğini, ne düşündüğünü ya da ne duyduğunu sorun. Bu, onun bildikleri üzerine gerektiği kadarını eklemenize imkan verir.
- Bize çok klişe gelen bir bilgi, çocuk için daha önce tekrar tekrar söylenmiş bile olsa, çok rahatlatıcı olabilir. “Büyükannen biraz hasta ama doktorlar ona çok iyi bakıyorlar.”, “Güvendesin, ben seni daima koruyacağım.”
- Olayların korkutucu yanını ve risklerini ön plana çıkarmaktansa güvenliğe ve çocukların güvenliğini arttırmak için yapmaları gerekenlere odaklanın. Böylece çocuğunuz kendini sizin kontrolünüz altında hisseder, bu da ona güven duygusu verir. Örneğin, “Dışarıdayken uyulması gereken güvenlik kuralları nelerdir? Okulda? Alışveriş merkezinde?” ya da “Güvenlik için aile kurallarımız...” diye açıklama yapmak, çocuğa “Dışarıda sana zarar vermek isteyen yabancılar var” demekten çok daha farklı şeyler hissettirir.
- Kaygılı çocuklar çoğu zaman hataları olmayan şeylerden kendilerini sorumlu hissederler. O olayın sebeplerinin, çocuğunuz tarafından kesin bir şekilde anlaşıldığından emin olun.
- Belirsizlik durumları için “Bu, cevapların hepsini tam olarak bilemediğimiz durumlardan biri. Ama merak etme biz buradayız ve bununla baş edebiliriz” mesajını vermek, bazı zamanlarda biraz belirsizlikle yaşayabileceğinize dair duyduğunuz güveni gösterecektir.
- Televizyon izlemeye sınır getirin. Özellikle haber programları ve yetişkinler için hazırlanan belgeseller çocuklar için uygun değildir. Televizyon haberleri bir yandan bilgilendirici olsalar da, aslında içeriği korku filmlerini aratmaz. Özellikle küçük çocuklar tekrar tekrar yayınlanan görüntüleri, aynı şeyin sürekli tekrarlandığı gibi yorumlayabilir. Ayrıca bir olayın kendilerinden ne kadar uzakta olduğunu kestiremezler. Daha büyük çocuklar için gazete ve televizyon haberlerini birlikte gözden geçirebilir ve doğru şekilde anlamaları için yardımcı olabilirsiniz. Haberler üzerinde konuşmak, sorular sormasına izin vermek çocuk için rahatlatıcı olabilir.
- Çağımız çocukları, bilgiye ulaşma konusunda çok daha serbest ve yetenekli olduklarından, birçok düşünce, bilgi ve görüntüyü kafalarında değişik kombinasyonlar da birleştirebilmekte, dünyayı daha tehlikeli bir yer gibi algılayabilmektedirler. Bu noktada çocuğun hayal gücünün geniş olması onun kendisini ilgilendirmeyen konuların üzerinde bile çok düşünüp korkmasına sebep olabilir.

Özetle, anne-babalar olarak çocuğunuzun nasıl davrandığının ve hissettiğinin tek nedeni sadece siz olmasanız da, bunlar üzerinde muhtemelen etkiniz vardır. Bu bültende çocukların yaşayabilecekleri korku, kaygı gibi duyguların olası nedenleri ve bunları en aza indirmeye yardımcı olmak için yapabilecekleriniz üzerinde durmaya çalıştım.

Korkusuz ve kaygısız günler dileği ile ☺

Didem Aslan
Rehber Öğretmen

