

### Önerilen Kitaplar

Aşağıdaki kitaplarda çocukların korktuğu farklı durumlar karşısında kullanabilecek etkinlikler bulunmaktadır. Kitaplardaki etkinlikler anne-babaları kendi yaratıcılıklarını kullanarak farklı etkinlikler geliştirmelerinde de yol gösterecektir.

- Çocukların İçindeki Korkular - Beyaz Yayınları  
Yazar: GISELA PREUSCHOFF
- Çocuğunuzun Korku Problemini Gidermek İçin 55 Öneri - Erdem Yayınları  
Yazar: MARTİN STİEFENHOFER

Çocukluk korkuları dönemseldir. Ancak çocukluk korkularının yetişkinlikte fobiye dönüşme olasılığı bulunduğu düşünülmektedir bu nedenle uzun süren ve çocuğun günlük hayatını olumsuz etkileyen korkular söz konusu olduğunda ailenin bir uzmana danışması önemlidir.



## Çocukluk Döneminde Korkular

Günce Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup  
Çalışmaları Merkezi

Tel: 0 216 380 76 85  
Fax: 0 216 380 78 02  
Email: [info@guncedanismanlik.net](mailto:info@guncedanismanlik.net)

Tüm yayın hakları Günce Psikolojik Danışmanlık  
ve Eğitim Merkezi'ne aittir.

---

Bilgi Yayını 8  
[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)

Korku, üzülmek, sevinmek, kızmak gibi doğal bir duygudur. Korku tehlike yaratan bir durum karşısında devreye giren bir savunma mekanizmasıdır. Bu nedenle korkular ile baş etmenin yolu korkuyu bastırmak, yok saymak değil korku ile uygun şekilde başa çıkmayı öğrenmektir.

### Çocuklar Nelerden Korkar?

Çocukluk korkuları genellikle kısa süreli ve geçicidir. Farklı yaş gruplarında farklı korkular öne çıkar. Doğumdan 2 yaşa kadar geçen dönemde bebekler yüksek ve ani sesler karşısında tedirgin olurlar. Ayrıca anne-babadan ayrı kalmaktan, yabancı kişilerden korkabilirler. 2 yaş sonrasında kazanılan bilişsel becerilerin etkisiyle korku yaratan durumlar da değişir. Okul öncesi dönemde çocuklar karanlıktan, yalnız kalmaktan, masalarda-çizgi filmlerde karşılırlarına çıkan cadı ve benzeri hayal ürünü kavramlardan korkabilirler.

Korku yaratan durumda baş etmeyi öğrenmek çocuğun psiko-sosyal gelişiminde önemli bir role sahiptir. Güven ve kendi kendine yetebilme duygusunun temelleri korkuyla baş edebilme becerisi sayesinde oluşur.

### Korkular Karşısında Anne-Babanın Tutumları

Çocukluk korkuları söz konusu olduğunda ebeveynleri zorlu bir sınav bekler. Korku karşısında nasıl tepki vereceklerinden emin olamayabilirler. Kimi korkuları yok sayarak, kimi mizahı kullanarak (korku ile alay ederek), kimi çok uzun ve mantıklı açıklamalar yaparak çocuğun korkularını yenmesine yardımcı olmaya çalışır.

Çocuğun korkuları karşısında anne-babanın tepkileri çocuğun tutumlarını belirler. Anne-babanın korku yaratan durum karşısında sakin kalıp, çocuklarına güven vermeleri sonucunda çocukta korkuyla baş etmeyi öğrenir.

Korku anında anne-babanın ilk önce çocuğun yaşadığı duyguyu anlaması önemlidir. “ Ne var canım korkacak bak odandasın” demek yerine onu neyin korkuttuğunu anlatmasına izin vermek sonra da onu sakinleştirmek ve güven vermek önemlidir. “ Annen ve baban burada, yanında, sana bir şey olmasına izin vermezler”.

Çocukların korkularını anlatmalarına izin vermek, korku ile baş etmede ilk adımdır. Paylaşılan, kelimelere dökülen duygular daha kolay baş edilebilir hale gelirler. Çünkü konuşulmayan, anlaşılmayan ve gizli kalan şeyler aslında bizi tedirgin eder.

Bazı çocuklar konuşmaya ve anlatmaya daha isteklidirler. Bu çocuklar kendilerini korkutan durum ile ilgili konuşmakta zorlanmazlar. Anne-babanın bu durumda işi daha kolaydır, iyi bir dinleyici olup, anlatılanları dinlemek, çocuğun kendini anlatmasına fırsat vermek yeterlidir.

Korku ile baş etmeyi zorlaştıran iki tutumdan biri korkuyu yok saymak diğeri ise çocuğun ne hissettiğini dinlemede, anlamaya çalışmadan hemen onu sakinleştirme yoluna gitmektir. İki durumda çocuğun kendisini anlatmasına, anlaşılmasına fırsat tanımaz çünkü.

Anne-babaların sık düştükleri bir diğer tuzak ise korku yaratan durum karşısında çocuğun anne-babaya bağımlı hale gelmesine neden olan tutumlardır. Örneğin karanlıktan korkan bir çocukla birlikte yatan anne-baba aslında çocuğun korkuyla baş etmesine yardımcı olmaktan çok çocuğun tek başına yatamayacağına olan inancını pekiştirmektedirler.

Anne-babanın çocuğun kendi korkularıyla baş edebilmesi için destek olması önemlidir ama bunu çocuk yerine kendileri yapmaya çalışırlarsa o zaman sağlıklı kişilik gelişimindeki önemli basamaklardan birini atmış olurlar.

### Anne-Babalara Öneriler

Temel prensip çocuğun korkusunu anlamasına ve bu duyguyla yüzleşmesine yardımcı olmaktır. Bazı durumlarda korku yaratan durumlar hakkında konuşmak çok kolay olmaya bilir. Böyle olduğunda çocuğun hissettiklerini aktarabileceği alternatif yöntemler işe yarayabilir. Örneğin korku yaratan durumunun resmini yapmak ya da oyun sırasında bunu ortaya çıkarabileceği (kuklalar, oyun evi gibi) oyuncaklar ile oynamasını teşvik etmek korkulan durumun ifade edilmesinde yardımcı olabilir.

Korku ile baş etmekte etkili olabilecek bir diğer yöntem ise masallar ve hikayelerin kullanılmasıdır. Masalda zor durumda kalan kahramanların bu durumdan nasıl kurtulduklarını görmek çocuğa kendi yaşadığı zorlukları aşmasında yol gösterir. Çocuk kitaplarından yararlanabileceğiniz gibi bazen siz kendi masalınızı kendinizde yaratabilirsiniz. Yaratacağınız hikayenin kahramanı (küçük yaşlarda hayvan kahramanlar da etkili olacaktır) çocuğunuzun yaşadığına benzer (tam olarak aynı korku olmak zorunda değil) bir durumla karşılaşır ve hikayenin sonunda bu durumla baş etmenin bir yolunu bulur. Hikayeyi birlikte interaktif bir şekilde okumak daha etkili olmasına yardımcı olacaktır.

Korku ile baş edebilmek için çocuğunuz kendi duygularının farkında olması ve onları ifade edebilmesi önemlidir bu nedenle günlük hayatta anne-baba olarak duygu ifadesinde model olmanız, çocuğunuzun duygularını tanımalarına ve isimlendirmesine yardımcı olmanız önemlidir. Duygularını tanıyan bir çocuğun onlarla baş edebilmesi kolaylaşır.

Korku yaratan durumlarda baş etmeyi kolaylaştıracak bir diğer strateji ise rahatlatma/gevşeme egzersizleridir.