Çocukluk Korkuları

Neşe Erol*      Özgür Öner**
AÜ Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Özet

Anahtar sözcükler: Çocukluk Korkuları, Kaygı, Başetme Stratejileri

Childhood Fears and Phobias

Abstract
This article presents the relevant literature on the childhood fears and phobias. The type and the intensity of childhood fears vary depending on the individual differences, gender and age of the child, and the cultural context they live in. Recent studies in both Turkey and Western cultures demonstrated that the most common fears are formed on the basis of modeling and information given by significant others. Parental attitudes and behaviors regarding the child-rearing styles seem to influence both the formation and the coping strategies regarding the fears and phobias. In order to prevent the negative impact of fears on children's cognitive and emotional development, effective coping mechanisms should be gained early in life. In the final part of this paper, the fundamental coping strategies are presented and discussed in detail.

Key words: Childhood Fears and Phobias, Anxiety, Coping Strategies

*Prof. Dr., A. Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara
**Dr., A. Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara


**Çocuklar Nelerden Korkar?**


HAZİRAN 2000 · Türk Psikoloji Yazarları

Turkish Psychological Review
kendilerine gebelikecek tehlike ve fiziksel örelenmeler (kamyon ya da araba çarpması, kaçırmalma, elektrik çarpması, ateşli silahla vurulma gibi), sosyal korkular (derslerde başarısız olmak, hata yapmak) ve hayvan korkuları (yılan, aya, kurt) sık sık edilen korkular arasındadır (Erol ve ark., 1990).


Korkunun Yaşına Göre Değişimi


Korkular Çocukları Ne Şekilde Etkiler?


Korku, çocukun bedenini, düşüncelerini ve davranışlarını yoğun biçimde etkiler. Korkular çocukun kalp hızında artış, soluk alıştırmaya, ağrılıka kuruluk, adalederde gerginlik, ellerde titreme ve ya da terleme gözlendir. Aslında tüm bunlar, korktuğumuz zaman vücudumuzu kaçaçmaya ya da savaşmaya hazırlayan normal tepkilerdir.

gileyabilir (Kendall ve Gosch, 1994).


**Korkunun Gelişimi**

Çocuğun kendi özellikleri


**Korkuların Olumya mekanizmaları**


**Anne Baba Davranışının Etkisi**

**Model Olma**

Anne babanın davranışları çocuk korkularının gelişiminde önemli yer tutar. Küü bir olaya karşılaştıktan sonra, bu olaya ilgili kor-
ku geliştirme riski, olayın ciddiyetinden çok ailenin olaya yaklaşımı ile yakından ilgilidir. Olaydan sonra ebeveynleri çok kaygılı ve koruyucu olan çocuklarda daha fazla sorun görilmektedir. Tibbi bir girişim sırasında da annele- ri daha fazla kaygılanan çocuklarda sıkıntılı, kaygı ve kORKU daha fazladır (Spence, 1994).


**Anne babanın çocuk yetiştirme tutumları**

Bireysel farklılıklara rağmen, erken çocukluk döneminde anne-babaların bazı davranışları çocuklarda yoğun korku yaratır. Bunlar şöyle özetlenebilir:

* Tercih edilen anneye ya da babadan özellikle onun yerine geçebilen güvenilir bir kişinin yokuğunda sık ve uzun aqlımlar.


* Anne babanın çocuku tehlikeli olduğuna inandırması, onu suçlaması ve anne babasını in- citip zarar verebiliceğine inandırması. Beni öldüreceksin, hasta edeceksin, beni bunaltıyorsun, delirtiyorsun gibi.

* Dini korkular: Sözümü dinlemezsen, yara- mazlık yaparsan Allah seni taş eder, cezaandır- rir, cehennemde yakar gibi bazıedilmesi olanak hızlı olan bu tür soyt kavramlarla korkutmalar çocuklarda yoğun kaygı uyandırmaktadır.

* Tekrar eden sert fiziksel cezalar ya da fi- ziksel ceza ile tehdit etmek çocuğun korktur ve böyle bir durum ortaya çıkığında onu izleyici yapar. Sürek lilik gösteren fiziksel cezalar, çocuğ- đa güçlü olanın virabileceğini ve o kişinin hak- ki olduğunu öğretir.

* Çocuğa bakım veren kişilerin sık değişme- si ve çocuğun bu değişikliklerin nedenlerini an- layamaması onda korku uyandırır. Anne babasi-
nın yokluğunda kendisine bakacak devamlılık gösteren bir ilişkiye güvenemem.

• Çocuğun korkularıyla eğlenmek ya da çocuğun bağırsından savmak onların kendilerini sorunlarıyla başısa, yalnız hissetmelerine neden olur.

• Bir kardeşim annenin gözdesi olması: Çocuk, ihtiyaçlarını kararlarından kurtarmak için, mesajını içselleştirir, isteklerini ya kardeş aracılığı ile yapmaktan kaçınırlar, ya da hiç belirtmez, bazen de saldırgan davranışlarla ortaya koyar ve bu durum onu yaşam boyu etkiler.

• Anne babanın, çocuğun fiziksel sağlığına yönelik aşırı ilgisi ve kaygısı: Gerçek bir tehlikede olduğu halde anne babanın sürekli olarak çocuğun uyarması ve dikkat etmesini vererek onlem almaya gerekini vurgulaması coşma düşer, terler halen olursun, yanından ayrılmak vb. şeklinde tehlikeye yönelik olan bu yoğun kaygı çocuğa yararsız ve dünyayı tehlilci bir yer olarak algılama neden olur. Küçük yaşta çocukların çevreyi keşfetme merakı ile anne babasından gelen tehlilce mesajları arasında ayırm yapmada çelişkiye düşer.

• Bazı anne babalar, çocukların zekasını geliştirmekle çok ilgilidirler. Çocuklarının bilimsel becerilerini zenginleştirme ile aşırı ilgili olan aileler, yaşamın her alani farkındır, her türlü farkı gözler ve çocuğun bilgisini test ederler. O zaman en etkili erken öğrenmenin doğal olarak, kendiliğinden, çocuğun algısı doğrultusunda, her iki tarafın da karşılıklı olarak keyif alarak gerçekleştği unutulur. Çocuk öğrenmeyi, yaşa uygun becerilerle başetme hakkı olarak degil anne babanın onaylı bir birleşirmiştir, ilişkilendirir.

• Anne babanın çocuk için dünyası ve ruh sağlığına yoğun ilgisi: Bazı anne babalar, çocukların karşı çok duyarlı olmaya ve onların her türlü duygularına yanıtı vermeye çalışırlar. Çocuklarının ne hissettiği ve ne düşündüğünü anlamaya çalışırlar. Pek çok soru sorarlar ve uzun uzun açıklamalarla bulunurlar. Soruları ortadan kaldırma çabası içinde bulunurlar. Çocukları onlara kırın ya da öfkeli olduklarında çok kaygılı duyarlar. Onların hoşlanmayacağı bir şey yapıklarında çocukların ona almaya çalışırlar. Bu denli yakın incelemeleri içinde yetişen çocuk olumsuz duygularından dolayı kaygı duyar. Üzgün, kızgın ve kırın olduğunda anne babasının çok üzüleceğini bilir. Anne babasının iyi hisssetmesi için her zaman mutlu olması beklenen çocuğun gerçek pek çok duyguyu hissetme hakkı elinden alındır. Mutlu, paylaşan, bağımlıları hoşnut eden, yardımcı bir kişi olarak anne babayı mutlu etme çabası iki-üç yaşlarında başlar ve yaşam boyu devam eden kaygı kaynağı haline gelebilir. Örneğin üç çocuğunu da gebeliğin çeşitli aylarında yitiren bir anne baba hayatta olan yedi yaşındaki tek çocuklarınızeugmek ve mutlu kılın kırılan için elle-rinden gelen her şeyi yapıyorlar; onun üzgün, kızgın ve zaman zaman öfkeli olmasına dayanamıyor ve böyle durumlarda çocuğun nankörlükle suçlularlardır. Bu duyguların doğal olduğunu farkeden anne-babannın çocuğa yaklaşımlının değişmesi ile çocuğun sağlıklı yanları ve yaratıcıliğinin ortaya çıkması anne baba için şaşırtıcı olmuştur.

Çocuklarda kaygı ve korku yaratan durumların listesinin uzun olması anne babaları ne yapmalar gerektiği konusuna kaygı hale getirmektedir. Iyi haber, herseyin en geniş içinde olmasıdır. Bir şekilde anne babalar çocuklarında kaygı yaratabilirler. Genelde bu çok önemli de-gildir. Çocuklar, anne babalarının hatalarını ba-
Çocuklar Korku ve Kaygılı ile Nasıl Başa Ederler?

Erken çocukluk döneminde çocuklar, yoğun kaygı ve korkular ile baş etmeye çalıchnerken ya içinde çekiler ya da öfke gösterirler. Bazen aynı çocuk, farklı ortamlarda farklı davranışlar sergiler. Bir durumda içerde kapanır, başka bir durumda aynı kişiye öfke gösterir. Eğer davranış çok yoğun ve sürekli ise, haftalarca sürülorsa ciddi bir sorun vardır. Tüm normal çocukları stresle karşı aşıdıları davranışların bazıları ya da tümü üstüne gösterekler:


mizlik, titizlik ve düzenine olan öfkesini, banyo yapmak istermemе, banyo sırasında üstünü başını çıkarırmama, banyo anında kaça�性a başlama, ağlama ve anne babaya vurma gibi davranıslarıyla gösteriyordu. Anne babası, iki kişi bir çocuğuzor zaptediyoruz diyerek güçlüklерini dile getiriyordlardı. Yemek sırasında da benzer mücadele yaşayordu, annesinin yemek yedirmesine karşı dİretiyor, yemeği reddediyor, zorlandığında duvara duvara vururuyor ve saçını çekerek öfkesini kendine yöneyordu. Bir başka örnekte ise, kendi kendine yemekten hız alan çocuk, üstünü başını kirletip, elini saçına başına ve etrafa sürer ve mikrop kapar kaygısını taşıyan anne tarafından engelleniyordu. Mikroplar sanki bana el sallıyör diyerek kaygısını dile getiren anne, kirlenen çocuğun banyo sorununun da olması nedeniyle çıldıran çıkıyor ve bu durum anne çocuğun ilişkisini olumsuz yönde etkiliyordu. Bu örnek 1.5 yaşındaki bir çocuğun anne babasının temizlik ve titizliğe diğer bir deyişle sorunun karşı yaptığı tek başına mücadeledeydi, savaş göstermektedi. Duyarlı olan bu anne baba psikolojik destek ve danışma alarak sorunu yemis ve çocukları ile olan ilişkileri keyifli ve doyuruçu bir hal almıştır.

Duyguların yer değiştirilmesi: Bazı çocuklar kaygılara yüzüsel olarak baklarlar ve onları baş döndürücü bir heyecana ya da yoğun eğlençeye dönüştürürler. Odanın etrafında koşarlар, oyunu tarindsayırlar. Sonunda bu aşırı uyarılmaya dayanamazlar ve göz yaşları içinde kalırlar. Babasının dövmeyle teh tid ettiği çocuk vahşi gülererek efttra koşturabilir, annesini onu terikte döverken gülebilir, kişkırtıcı biçimde oyuncakları annesine doğru fırlatabilir. Son derece sadırgan olan bu tür çocukların evinde ceza olabilir ve çocuk kaygı ve korkularını yalan-

çalışır.


Engellenme, çekingenlik ya da insmında yaşa-

主义思想を実現します。絞め、たんたん が、ダーズラ

ıtkanın önce gelişmiş yeterlik: Bu savunma, anne-cccuk arasındaki rollerin duyguşal açıdan yer değiştirdiği durumlarda görülür. Çocuk, annesine karşı koruyucu davranışlarda bulunur, onun rahatsızlatma, ülün-

́tülerini hafifletmeye çalışır. Evin anahtarını al-


HAZIRAN 2000 · Türk Psikoloji Yazıları

Turkish Psychological Review


Gelişim Sürecinde Çocuklar
Korkuları Üzerinde Denetim
Sağlamayı Nasıl Öğrenirler?

Spence’e (1994) göre çocuklar,

1- Tehlikeli olan uyanının ya da durumları, tehlikeli olmayanlardan ayırdetmeyi ve ne zaman korkması ve kaçırmaya gerekliğini öğrene- rek (örneğin, yüzüme dalgalı bir denizde değil, havuzda Frontier eşliğinde öğrenecek); 

2- Günümüz yaşamının etkilemeden tehlikeler- den kaçırmayı öğrenecek (örneğin, arabalar çarpı- masından korktuğu için evde oturmak yerine yaya geçidinden korktuğu karşısında güvenli bir bi- çimde geçmeyi öğrenecek); 

3- Tehlikeli olabilecek bir durumdan olum- lu sonuçlar çıkaranilecek becerileri öğrenecek (örneğin, boğulmamak için yüzüme öğrene- rek);

4- Kaçırmaz ya da görece olacak rahatsız- edici durumlara başa çıkma öğrenecek (örneğin, doktora ya da diş hekimine gitmek, sınavlara girmek gibi) gelişirler.

Koryuyucu programlar hazırlanırken bu amaçlar göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca korkuların oluşum mekanizmaları ve devamla- rını sağlayan değişkenler iyi bilinmelidir. Bun- lar çevreye ya da doğrudan bireyin özellikleri ile bağlı olabilirler. Örneğin, çalışmalardan gece-

Bu tür sorunların şiddetini azaltmak için, bazı sosyal politika ve yasal değişikliklerin yapılması önemlidir. Doğaldır ki, sosyo-kültürel değişimlerin düzeltmesi tüm ruhsal sorunları düzeltmeme. Koşulların ideale yakını olduğu ortamlarda bile sorunlar ortaya çıkmaktadır. Öyleyse, diğer çevresel etmenlere ve bireysel özelliklere de dikkat edilmelidir.


Özetle, korkuların oluşumunu örnekler için; (1) genel sosyokültürel ve fiziksel çevrede; (2) özgül çevrede etkileri ve öğrenme deneyimlerinde ve (3) çocukta ilgili özelliklere olmak üzere üç düzeyde değişiklik yapma gerekecektir.

Çocukların rahatsızlık yaratılan durumlara karşı kullanabilecekleri başa çıkma yollarını arturabilme ve korkuların gelişimini azaltmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları: (1) Başa çıkma yollarının örneklerle gösterilerek öğretilmesi ve korkulan ortamda sorunla nasıl başa çıkıldığını ele alınması, (2) Korkulan olaydan önce bilgi verilerek çocuğun olay üzerindeki kontrol duygusunun arttırılması, caresizlik duygusunun ortadan kaldırılması, (3) Geväreme, derin nefes alma, yaratıcı imgelerin tekniklerini öğrete ve dikkatın başka yöne çekilmesi gibi başa çıkma mekanizmalarıyla ilgili bilgilendirme, (4) Çocuğun spor, müzik, edebiyat, resim gibi alanlarda becerilerinin geliştirilip destek olunanak ilgi alanlarının zenginleştirilmesi, mihaz yoluya korku ve kaygılan ile başa çıkma becerilerinin desteklenmesi, (5) Olumsuz ve çocuğa korkutan düştüncelerin yerine olumlu ve daha gerçekçi alternatif düşünceleri öğretmenin öğretilmesi ve (6) Aileye uygun başa çıkma yolları gösterilerek model olmalarının sağlanmasıdır (Spence; 1994). Tehlikeli ya da tehdit edici ortam ya da durumlarda çocuğa etkili biçimde başa çıkma yollarını geliştirmeyi öğretmek amaçlanır. Örneğin, sınıftarda kararlı korkusunu önlemeye yönelik olarak yapılan koruyucu çalışmalarla, geçe çalışan insanlardan, meslek gruplarından, yıldızlar, ay ve gökyüzü ile ilgili bilgilerden yararlanmıştır.

Çocukların uyumunu engelleyen korkuları önleme gereği açıktır. Ancak bu ihtiyacın çocuklarının tüm korkularına genellemek olması değildir. Çünkü, korkunun ve bir miktar çekinme davra-
ÇOCUKLUK KORKULARI

nişinin insan türünün devamına yardımcı olan bir yönlü de vardır. Korku, sadece günlük yaşamları etkilediği ve da korkutucu uyaranların olmadığı bir ortamda oluştuğunda sorun yaratır.


Koruyucu Program Örnekleri

Tibbi Müdahalelerle İlgili Korku ve Endişenin Önlenmesi: Çocuğun tibbi müdahalelerden korkması için işlemin acı uyanırdan gerek mez, hastaneye yatma ve hastalıklara ilgili birçok durum çocuğa kaygı uyardır. Aileden ayrılmaya korkusu, yabanç ortamdan ve hastalıkta duyunulan korkunun da etkisi vardır.


HAZİRAN 2000 • Türk Psikoloji Yazıları

Turkish Psychological Review
Risk Altındaki Çocuklarla Çalışma


Bu çocuklara önleyici-koruyucu danışmanlık yani sıra sağlıklı çocuğun uyumunu kolaylaştıracak bazı ek önerilerde bulunmuştur. Örnek olarak aileye, dikkatlerini tamamen hasta çocuğa yoğunlaştırmaları, ölümle ilgili çocukla konuşmaları söylenebilir. Öldüren sonra çocuğa tekrar görüşmesi ve okulla ilişki kurulması da önerilmektedir (Bendor, 1990).
Sonuç


Kaynaklar


