Tüm çocuklar yaşamın bir döneminde bazı korkular yaşarlar ve bu durum genellikle gelişimin normal bir parçası olarak değerlendirilir.

Korkuların kalıcılık göstermesi veya çocuğun korktuğu şeyle ilgili aşırı takıntılı olması ve bunun normal aktivitelerini engellemesi, çocuğun sakinleştirilememesi veya korkusunu aklından çıkaramaması ya da mantıksız bir korkunun olması durumunda korkular normal dışı olarak değerlendirilir.

Korkunun mantıksız olması çocuğun yaşı ve gelişim düzeyine bağlıdır. Örneğin iki yaşındaki bir çocuğun tuvalete oturmaktan korkması normaldir ancak sekiz yaşında bir çocuğun böyle bir korkusunun olması mantık dışıdır.

Ergen çocukların da örneğin kapkaççılar, yeni ortamlar (liseye, üniversiteye başlamak, vb), savaş, boşanma gibi konularda basit korkuları olması normaldir.

Ayrıca örneğin denize düşmek ya da bir köpek tarafından ısırılmak gibi tetikleyici bir olay sonrasında da korkular gelişebilir. Stres dönemlerinde (örneğin taşınma, boşanma, aileye yeni bir bebeğin katılması gibi) korkular artabilir.

Bazı çocuklar diğerlerine kıyasla çeşitli nesnelere karşı daha fazla korkulu olabilirler ve bu çoğunlukla çocuğun mizacından kaynaklanır. Her zaman korkunun nedenini bulmak mümkün olmayabilir. Anne babanın tutumu ve öğretmesi olmaksızın da çocukta korku reaksiyonu gelişebilir.

Fobi ise normalde korkulmayacak bir nesne ya da durum karşısında kişinin aşırı ve sürekli korku duyma halidir. Çocuk/ergen bu kadar korkunun hiç de anlamlı olmadığının farkındadır. Ancak kendini tutamaz ve korktuğu nesne ve durum karşısında kaçma ya da kaçınma reaksiyonu gösterir.

Korkulan durum ve nesne ile karşılaştığında çocuk ağır bir bunaltı hali yaşar. Bu bunaltı dışarıya huysuzluk, ağlama zırlama ya da yanında bulunan birine sıkıca sarılma şeklinde görülebilir. Korkudan dolayı oluşan sıkıntı ve kaçınma reaksiyonu çocuğun günlük hayatını ve eğitimini etkileyecek nitelikte olabilir.

Kişinin yaşadığı korku çeşitleri yaşamının üç boyutunda önemli etkiler  ve aksaklıklar gösterebilir:

* Yaşantı boyutu: Korku uyandıran durum ya da nesne ile ilgili endişeli düşünceler ve kısıtlanma duygusu.
* Davranış boyutu: Korku uyandıran durumdan ya da nesneden kaçma ya da uzaklaşma gibi kaçınma stratejileri.
* Fizyolojik boyutu: Terleme, kalp çarpıntısı, nefes alıp vermede zorluk.

Fobiler korkuyu ortaya çıkaran nesne ve duruma göre ayrı ayrı da incelenmiştir.

Sosyal fobi ve özgül fobinin de içinde bulunduğu anksiyete bozuklukları çocuklukta sıkça karşılaşılan durumlardır. Yapılan bir çok araştırma çocuklukta görülen bu anksiyete bozukluklarının sosyal, ailesel faktörlerle ve akademik başarısızlıklarla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Fobik bozukluğu olan çocuk ya da ergenin aile içi dinamikleri oldukça önemlidir. Örneğin, ürkek ve kaçıngan tutumları olan bir ebeveynin davranışları çocuk tarafından rol modeli olabilir. Ayrıca müdahale edilmediğinde anksiyete bozukluğunun yetişkinlik hayatında da devam ettiğini kanıtlanmıştır.

**Sosyal Fobi**

Sosyal fobi başkaları tarafından yargılanma ya da küçük düşürülme korkusu ve bunun sonucunda sosyal ortamlardan kaçınma şeklinde tanımlanabilir. Topluluk arasında yemek yeme ya da konuşma sosyal fobinin tipik örnekleridir. Çocuklarda ve ergenlerde en çok okulda ortaya çıktığı görülmektedir. Genellikle sosyal fobi ergenlik döneminde başlar. Sosyal fobi çocukların ve ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde, psikososyal gelişimlerinde ve kendilik değerlerinin oluşumunda bozulmalara yol açar.

**Özgül Fobi**

Özgül fobi belirli bir nesne ya da durumdan aşırı korkma ve kaçınma halidir. Korku duyulan nesne ya da durum kişiye özeldir. Ergenler ve yetişkinler korkunun aşırılığının farkındadır. Öte yandan çocuklar bu içgörüye sahip değildirler. Özgül fobiler dört kategoride görülebilir. Bunlar; durumsal tip (dar mekanlar), hayvan tipi (yılan) , doğa tipi (gök gürültüsü) ve kan-enjeksiyon-yaralanma tipidir. Bu tip fobiler çocuklukta ya da ergenlikte gelişir. Korkunun şiddeti çocuğun ya da ergenin sosyal ilişkilerini, okuldaki başarılarını etkiler.

**Korkuları olan çocuğa ya da ergene yaklaşımda öneriler:**

Bir uzmana başvurmanın yanı sıra çocuğun ailesinin ve öğretmenlerinin çocuğa veya ergene destek olmak için yapabilecekleri bazı davranışlar vardır.

* Öncelikle öğretmenler, bu çocukları korktukları veya kaçındıkları davranışlarla ilgili cesaretlendirici sınıf içi aktivitelere dahil edebilirler. Örneğin, okul içindeki sosyal etkinliklerde öncelikle başarabilecekleri hedefler koyularak çalışmalara katılabilirler. Bunun dışında, öğretmen çocuğu sınıf içinde karşılaşabileceği fiziksel veya sözlü tehditlere karşı korumalıdır.  Örnek verecek olursak, sınıfta sunum yaptığında veya konu hakkında fikri söylenmesi istendiğinde bu durumdan dolayı yoğun kaygı yaşayan çocuk için sınıf ortamını sakinleştirmek ve alay konusu olmamasını sağlamak gerekir.
* Anne-babalar çocukların korkularını yok saymamalı, asla küçümsememeli ve alay etmemelidirler.
* Ailelere bu konuda düşen görevlere bakacak olursak; öncelikle çocuklarınızı “utangaç” ya da “korkak” gibi etiketlemelerden kaçınılmalıdır.
* Çocuğun/ergenin kaygı duyduğu durumlardan ötürü eleştirmemeli, aksine anlayışlı ve yardımcı olunmalıdır.
* Çocukta korkunun uzamasını ve olumsuz etkilerini önlemek için korkunun nedenleri araştırılmalı ve bu nedenler ortadan kaldırılmalıdır.
* Korkuları olan çocuğa sabırlı davranmalı, korkularını yenmesi için zaman tanınmalıdır.
* Aşırı koruyucu bir tutum ile çocuğu her şeyden korkar hale getirmemelidir.
* Çocuğa “Aman düşersin!”, “Sen tek başına karşıya geçemezsin” vb. sözlerle çevrenin tehlikelerle dolu bir yer olduğu duygusu aşılanmamalıdır.
* Fiziksel temasın çocuğun korkusunu kontrol altına almasında yardımcı olacağı unutulmamalıdır.

**YILDIRIM**

**REHBERLİK VE**

**ARAŞTIRMA MERKEZİ**

* Çocuğun arkadaş grubuna girmesine ve öz güven duygusunu geliştirmesine yardımcı olunmalıdır.
* Çocuk korkuları konusunda, konuşmaya hazır olduğu zaman onunla açıkça konuşulmalıdır.
* Çocuk korktuğu şeye yavaş yavaş alıştırılmalıdır. Örneğin denizden korkan bir çocuğun önce uzaktan denizi ve deniz kenarında oynayan çocukları izlemesine imkân verilmelidir. Daha sonra çocuğun önce deniz kenarında oynaması, sonra ayaklarını ıslatması ve yavaş yavaş denize girmesi sağlanmalıdır.

En önemlisi de; Korku asla bir disiplin ve eğitim aracı olarak kullanılmamalıdır!

Kaynakça:

1.http://www.psikodunya.com

2.http://www.psikologankara.net

3.<http://www.bilgiacikkapi.com>

4.http://www.agape.com.tr



|  |
| --- |
| **YILDIRIM REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**  **Telefon : 0 224 327 75 18**  **Adres: Karaağaç Mah. İpekçilik Cad. No:40**  **Setbaşı - Yıldırım/BURSA** |

**ÇOCUK VE ERGENLERDE KORKULAR**

