

Çocuğunuz korkuyorsa bir sebebi var!

Anne-babanın yanlış tutumu korkuları tetikliyor

Çocukların kaygı ve korkularını, anne-babanın yanlış tutumu belirliyor. Çocuğın korkusunu ciddiye almamak, onu dinlemek ve sakinleştirmek yerine sorunu görmezden gelmek çocuğın kaygılarını artırıyor. İşe giden bir anne- babanın akşam döneceğini söylemek yerine birden ortadan kaybolması çocukta büyük endişeye yol açıyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Çocuk Ergen Psikiyatri Uzmanı
Yrd.Doç.Dr.

Mine Elagöz Yüksel, çocukların korku ve kaygılarının ortaya çıkmasında ebeveynlerin yanlış tutumların etkili olduğunu söyledi.



Korku ya da kaygının tıpkı mutluluk, üzüntü, öfke gibi normal bir his olduğunu ifade eden Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, “Biz büyükler gibi çocuklar da kimi zaman özellikle yeni veya bilinmeyen nesnelere/ durumlardan korkarlar. Özellikle 2 yaş sonrası çocukların çevrelerini ve bununla beraber büyüklere göre yetersizliklerini daha fazla algılamaya başlamaları ile beraber korkuları da artar. Ancak büyüklerin aksine özellikle okul öncesi dönem çocukların gerek kendini ifade etmekteki yetersizlikleri, gerek hayal dünyalarının zenginliği, gerek zihinlerinde soyut kavramları bütünüyle algılayamamaları korkularıyla “normal” olarak baş edememelerine sebep olmaktadır” diye konuştu.

Tırnak yeme belirti olabilir

Yrd.Doç.Dr. Mine Elagöz Yüksel, “Çocuğun kaygı duyduğu, çoğu zaman korktuğunu dile getirmesiyle net olarak anlaşılabilir gibi kimi zaman tırnak yeme, okula gitmek istememe, inatçılık, içe kapanma ve hatta karın ağrısı gibi dolaylı belirtiler ile de karşımıza çıkabilir” uyarısında bulundu.

Çocukların yabancı bir kişi, yüksek ses, hayvanlar, havuz gibi var olan durumları tehdit olarak algılayabildiklerini ifade eden Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, şunları söyledi:

“Çocukların hayal dünyaları oldukça zengindir: Korsanlar, canavarlar, uzaylılar onları sıkça hayallerinde ziyaret ederler. Hayatlarında onlara endişe verecek olaylar yaşanıyor olabilir: Ayrılık, tıbbi müdahale, taşınma vb. Okul öncesi dönem çocukları oldukça kolay etkilenebilmekte olup ailenin ve arkadaşlarının korkuları kendisine “bulaşabileceği” gibi televizyon karakterlerinden, abla/abilerinin korkutmalarından etkilenebilirler. Bununla beraber şahit oldukları belki sadece duydukları bir şey korkmalarına sebep olabilir. Korkular zaman zaman şiddetlenebilir, örneğin en sık yaşanan korkulardan biri olan ayrılık anksiyetesi 1-3 yaş arası en yoğun olmakla beraber, daha büyük yaşlarda da okula başlama, farklı bir yerde konaklama gibi tetikleyiciler ile tekrar başlayabilir.”

Çocukların korkularıyla alay etmeyin

Ailelerin istemeden bazı yanlışlarla çocuğun kaygısını arttırdıklarını vurgulayan Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, “Bir ebeveyn korkuyu bir zayıflık belirtisi olarak görebilir, bunun sonucu alay etme, küçümseme olabilir, örneğin ‘Erkek adam korkar mı?’ söylemlerine rastlamaktayız. Ailelerin çocuğun kaygıları nedeniyle ağlamasına tahammül edememeleri, sabırla beklememeleri sık karşılaştığımız bir durum. Mesela ayrılma korkusu yaşayan çocuğun ailesinin ayrılırken örneğin işe giderken döneceklerini söyleyerek vedalaşmak yerine bir anda ortadan yok olması daha sonra çocuğun kaygılarının artmasına neden oluyor” diye konuştu.

Hemen müdahale etmeyin

Kimi ailenin çocuğu korkutarak söz dinlemesini sağlamaya çalıştığını, kimi ailenin ise kendi korkuları nedeniyle çocuklarını oldukça sakınarak yetiştirmeye eğilimli olabildiğine dikkat çeken Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel “Örneğin korktuğunu ifade etmeyen ve ağlamayan bir çocuğa korkmuştur diyerek müdahalede bulunulabilir. Her iki yaklaşım da çocuklarda kaygıyı arttırabilir. Çocuk her problem yaşadığında müdahale edilmemeli, yardım talep etmesi beklenmeli ve çocuk

yapabileceği şartlarda desteklenmelidir. Çocuğa dini eğitim yaşına uygun verilmelidir, örneğin soyut kavraması yeteri kadar gelişmemiş bir çocuğa cinlerden bahsetmek yahut korkulu masallar anlatmak kaygının artmasına neden olabilmektedir” uyarısında bulundu.

Korkan çocuğa nasıl yaklaşılmalı?

Her çocuğun farklı ve özel olduğunu kaydeden Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, çocuğun korkuyla başa çıkmasında kullanılacak yöntemleri de şöyle sıraladı: “Bazı çocuk korkmaya daha yatkın olurken bazı çocuk daha cesaretli ve atılgan olabilir. Öncelikle aile çocuğa saygı duymalı ve onu kabullenip beklentilerini çocuğa göre ayarlamalıdır. Korkusu olan çocuğu zorlayarak ya da ısrar ederek korkuyla yüzleştirmeye çalışmak genellikle korkunun artmasına ya da yer değiştirmesine neden olur. Örneğin yabancı bir çocuktan ya da büyükten korkmuş bir çocuk onunla tanışmaya /oynamaya zorlanmamalıdır. Çocuğun alışması için gözlem yapmasına olanak sağlamak yeterli olabilir. Sarılmak, sırtını okşamak gibi fiziksel temaslar çocuğu oldukça rahatlatacaktır. Sakin bir ses tonu kullanarak korktuğunu anladığınızı gösterebilirsiniz. Çocuğun anlaşıldığını hissetmesi kendini ifade etme isteğini de arttıracaktır. Korkusu olan çocuğa ‘ağlama’, ‘geçer’ ya da ‘korkma’ demek fayda etmez.”

Kaygıları yatıştıran en önemli unsurun düzenli ve tahmin edilebilir bir hayat olduğunu kaydeden Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, “Bu nedenle değişik bir yere gidileceği zaman önceden haber vermek, o yeri anlatmak, belki yanında çok sevdiği bir oyuncuğunu da buldurmak faydalı olabilir. Unutmamalıyız ki çocukların hayal dünyası kullanabildikleri kelimelerden daha geniştir. Bu nedenle bazen çocuğun yerine korkuyu adlandırmak gerekebilir. Çocukların yaşları küçüldükçe oyun konuşmaktan daha etkili olabilir. Bol kahkahalı saklambaç, ce-e gibi oyunlar ayrılık kaygısını yenmekte faydalıdır” diye konuştu.

Oyun yöntemi kullanılabilir

Ailenin de hayal dünyasını kullanması gerekebildiğini belirten Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, “Örneğin şimşeklerden korkan bir çocuğa, bu şimşekleri bir kralın yarattığı bir hikaye anlatılabilir. Ya da canavarlardan korkan bir çocuğun eline “canavarsavar” verilebilir. Özellikle yaşanan bir olay sonrası başlayan korkularda bebeklerle- peluş oyuncaklarla kurulan canlandırmalar, yaratılan hikayeler çocuğun korkusunu atlatmasına yardımcı olacaktır. Bunlarla beraber çocuğun televizyonda izlediği içeriğin ailenin kontrolünde olması, etkilenebileceği içeriklerden uzak tutulması gereklidir” uyarısında bulundu.

Hayatının akışı etkileniyorsa uzmana danışılmalı

Okul öncesi dönem korkularının çoğunun gelişimsel olarak normal kabul edildiğini ifade eden Yrd. Doç. Dr. Mine Elagöz Yüksel, çocuğun hayatının akışı etkilendiğinde mutlaka uzmana danışılması gerektiğini belirterek sözlerini şöyle tamamladı: “Eğer ebeveynleri bu durumun normal olmadığını hissediyorsa, çocuğun bir travma sonrasında 1 ay geçmesine rağmen etkilenmesi devam ediyorsa, korkuları çocuğun arkadaş edinmesini engelliyorsa, okula gitmesine engel oluyorsa, uykudan uyanma, gün içi başka davranış problemleri yaşıyorsa profesyonel yardım almakta fayda

olabilir. Öncelikle bir çocuk-ergen psikiyatrisi uzmanı tarafından durumun saptanması ve sebeplerinin araştırılması önemlidir. Örneğin okul reddinin altta yatan nedeni, okulda yaşanan bir durum olabileceği gibi ayrılma kaygısı da olabilir. Okul öncesi dönem korkularının tedavisinde sebebe yönelik aile eğitimi ve çocukla terapi ön plandadır.”

Bilgi için: İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı

Ayşegül Erben / aysegul.erben@iletisimofisi.com / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88