

## YAŞLARA GÖRE KORKULAR



**2. Yaş:** Bu dönemde çocuklarda seslerle ilgili korkular vardır (tren, kamyon, karanlık, gök gürültüsü, koyu renk şapka gibi). Çocuklar bu yaşta yüksek, ani ses ve gürültüden korkarlar. **2,5 Yaş:** Bu yaş grubunda değişiklikler çocukları

korkutur. Oyuncanın, yatağın yer değiştirmesi gibi değişikliklerden çocuklar rahatsız olur. Zaten kendisi çok hızlı bir biçimde değişmektedir. Hiç olmazsa kendisi değişirken etraf değişsin istemezler. Bu nedenle seyahate çıkarken çok alıştığı bir eşyayı yanında götürmek, çocuğun gidilen yere uyum sağlamasını kolaylaştırır. Bu yaş adeta obsesif bir yaşdır.

**3. Yaş:** Bu yaşta en çok görsel korkular yaşanır. Karanlık ve hayvanlar korku nedeni olabilir. Çocuk polisten ve anne babanın gece sokağa çıkmasından korkar. Yetişkin dünyasından ayrılma, kayıplarla ilgili sıkıntılar bu yaşta yaşanır.

**4. Yaş:** Bu yaşta seslerle ilgili korkular (motor gürültüsü) hâkimdir. 2 ve 4 yaş birbirine çok benzer. Annenin evden ayrılışı sorun yaratır.

**5. Yaş:** Genel olarak korkulu bir yaş değildir. İyi bir dönemdir. Korkular pek yoktur. Somut korkular (düşme, karanlık, annenin eve dönmeyeceği vb.) yaşanabilir. Disiplin için kullanılan korkutma son derece yanlıştır. Örneğin; “Beni üzersen hastalanıp giderim.” gibi. Bu tür bir yaklaşım korkuları pekiştirir.

**6. Yaş:** Korkuların çok yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde seslerle ilgili korkular (zil sesi, telefon sesi), hayalet, cadı, kaybolma korkuları ile sıklıkla karşılaşılabilir.

Çocuklar bu yaşta ciddi konularda cesur davranabilirken, çok küçük konularda ise feryat edebilirler (eline kıymık batsa kıyamet



**7. Yaş:** Pek çok korkular var bu dönemde. Karanlık, bodrum, gölge, hayalet, hırsız vb. Çocuklar bu dönemde yataklarının altında, dolapta birinin olduğunu düşünebilirler, arayabilirler. Okuduklarından ve seyrettikleri TV programlarından çok etkilenirler. Burada korkuların artmasında ve pekişmesinde televizyon

faktörünün altını bir kez daha çizmek gerekiyor.

**8-9. Yaş:** Korkusuz bir yaşdır. Daha gerçekçi korkular görülebilir: Okulda başarısızlık, bir şeyi yapamama gibi. Örneğin 8 yaşındaki kızımız, evde mutsuz olduğunda valizini hazırlayıp evden gitmeyi bile düşünebilir.

**10. Yaş:** Bu yaşta da pek çok korkular var. Ancak, genelde 1-2 sene sonra görülecek korkulardan daha az korkulu bir yaşdır.

Hayvan, yükseklik, yangın ve kötü adam korkuları yaşanabilir.

**11-12. Yaş:** Bu yaş, ergenlik öncesi kritik bir yaş. Bu dönemde korkular artar. Mikroplardan ve hastalanmaktan korkma gibi obsesif durumlar başlar.

**13 Yaş:** Bu dönemde kaygı-endişe yansımaları, okul başarı ve başarısızlığı, yetişememe kaygısı, sporda başarı, arkadaş grubuna kabul edilip edilmeme vb. korkular görülebilir.



**Yetişkinlerin günlük işlerden şikâyet gibi ortaya çıkan korkuları, ergenlerin ise daha çok aktivitelerde başarılı olup olmama, arkadaş grubuna kabul edilip edilmeme korkusu vardır. Bu korkular normaldir. Bu korkular, eğitimde disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır.**

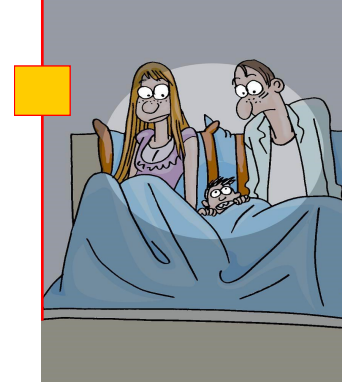


## Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu



### ÇOCUKLARDA KORKU

*PSİK. DANIŞMAN  
AHMET KARTAL*



## GENEL KORKULAR



**Kaybetme Korkusu:** Genel bir korku olup evrensel bir olaydır. Annemizden ayrılma, sevdiklerimizin ölümü, hastalıklar ve ailede yaşanan depresyonlar çocuk dünyasında kaygı yaratır.

**Kabul Edilmeme:** Çocuğun ilk üç yılı, gelecekteki anne-baba ile ilişkisi açısından son derece önemlidir. Dünyaya gelen çocuğun anne – baba tarafından nasıl algılandığı ve kabul edildiği büyük önem taşır.

**0-6 Ay:** Varolmayı ve kabul edilmeyi olumlu algılaması açısından dünyaya gelişi ve yakınlarının onu kabul etmesi,



itiştirerek eline alması yerine sevgiyle yaklaşması gibi tutumlar önemlidir. Varlık olayının temeli özellikle 0-6 ayda atılır.

**6 Ay – 18 Ay:** Hareket etmek-yürümek, gücünün farkına varmak. Bu dönemde bebek kendisini kaldırır ve yürümeye başlar hareket eder ve gücünün keşfeder.

**18 Ay – 3 Yaş:** Düşünme gücü açısından önemlidir. “HAYIR”lar başlar, isteklerini belirtir.Bu üç temel yapı zemin oluşturur. İleride bu zemin üzerine eklemeler yapılır. Ergenlikte tekrar karşımıza çıkar. Bu üç temel alan,

zamanında halledilememişse gelecekte sen-ben davası, yemek ve uyku sorunları... şeklinde görülebilir. Arkadaş ilişkilerinde kendi kişiliği, benlik değeri ve algısı iyice şekillenir. **Bu dönemlerde en iyi arkadaşın kendi yaş grubundan olmasında yarar vardır. Anne babalar çocuklarının en iyi arkadaşı olmamalıdır. Çünkü hiçbir arkadaşı, anne babanın göstereceği anlayışı ve olgunluğu göstermeyecektir.**



**Eleştirilme Korkusu:** Anne babaların eleştiride fazla ileriye gitmemesi önerilir.Yapıcı eleştiriler her zaman yararlıdır.Ergenlikte babaların çocuklarıyla ilişkilerinde ESPRİ GÜCÜNÜ kullanmaları önemlidir, ancak alay boyutunda olmamaları gerekir. Çünkü ergenlikte güvensiz bir yapı vardır. Ergen dünyaya karşı kendini koruma, savunma ihtiyacı nedeniyle farklı davranabilir.



**Başarısız Olma:** İyi öğrenciler performans anksiyetesi yaşayabilirler. Testlere dönük yoğun kaygılar, panik ataklar geçirebilirler. Okulunda, dershanede iyi notlar alamazsam, çıtayı tutturamazsam, şeklinde düşüncelere takılabilirler. Bu

durumda ailenin çıtayı düşürmesi önerilir. Çalışma yöntemleri geliştirebilmeleri için destek verilebilir.

**Taciz Edilme:** Okulda büyük çocuklar tarafından bedensel güç kullanarak küçükleri ezme davranışları olabilir. Çocuklar, yaşlarına göre iri ise, gücünü göstermek isteyebilir. Ailede güçten ne anlıyoruz bunu bir gözden geçirelim: Sabır gücü, zorluklardan yılmama gücü, akıl gücü . Çocuklarımızla “güç” kavramı üzerinde durup, bunun anlamı ve içeriği çocuğa fark ettirilebilir. Bilgi gücü-statü gücü gibi konularda açıklamalar yapılabilir. Güç konusunda kavram geliştirilebilir.

**Baş Edememe Korkusu:** Aşırı korumacılığın getirdiği bir sorundur. Böyle bir durumda çocuk edilgen, olaylar karşısında sorumluluk alamayan ve çabuk demoralize olan bir kişilik geliştirir. Engeli kaldırmak ve anne baba olarak aşırı devreye giren değil yönlendirici ve yapıcı olan bir tutum izlemeleri önerilir. Çocuklara evde küçük işler vererek sorumlulukları geliştirilebilir.



**1. Korkunun doğal bir duygu olduğu**

## ÇOCUKLARI KORKULARDAN NASIL KORURUZ

**kabul ederek:** Asla çocuklarınızın korkularıyla dalga geçmeyin, alay etmeyin, yaşadığı korkuları anlamaya çalışın.

**2. Korkuyu besleyen durumlardan koruyarak:** Televizyon, bilgisayar oyunları, korkuyu besleyen faktörlerdir. Bunların denetimi önemlidir. 8-9 yaşlar görsel olarak etkilene yaşlarıdır; çocukları bu dönemde korku yaratacak TV programlarından ve bilgisayar oyunlarından korumalıyız.

**3. Kendi korkularımızın bulaşmasını önleyerek:** Normal olarak korkulmayacak konularda biz anne-babalar olarak, kendi korkularımızı çocuklarımıza bulaştırabiliriz. Korkular ne kadar genetik, ne kadar aile içinde bulaşıcıdır; bu konu halen tartışılıyor.Hassas kişiler çevrede olup bitenlerden daha fazla etkilenirler.

**4. Yetişkin**

**kişiliğin gelişmesini destekleyerek:** Yetkin kişilik, dürtülerini kontrol edebilen, dayanıklı ve esnek olabilen kişilik özelliği olarak tanımlanır. Çocuklarımıza kendini kontrol edebilme becerisi kazandırabilirsek, onların sağlıklı ve iyi bir kişilik geliştirebilmelerini de sağlamış oluruz.

**5. Aile ortamında sevgi, güven, huzur ortamı hazırlayarak:**

Anne baba arasında uyum arttıkça, çocuktaki olumsuz davranışlarda da azalma söz konusu olacaktır. Kendi içimizde huzurlu olmayı başararsak, toplum olarak da huzurlu olmayı başarabiliriz. Uçaklarda “Oksijen maskesini, önce kendinize takın.” denir. Yetişkin olarak önce kendinize yardım etmelisiniz. Kendinizi atlayarak iyi bir anne baba olma şansınız yoktur. Erkekler işleri ile, anneler çocukları ile evleniyor. Ancak kendiniz için ve ilişkiniz için vakit ayırmalısınız. Sağlıklı bir anne baba olabilmek için “Yeterince iyi bir anne, yeterince iyi bir baba” olmak yeterlidir.

**6. Cesarettendirerek:** Aşırı korumacı davranmadan, korktuğu şeyden kaçmasına izin

vermemiz. Aksi takdirde çocuk kaçtığı şeyin sandığı kadar tehlikeli olmadığını, sandığından daha güçlü olduğunu fark etme fırsatı olmayacaktır. Ne kadar küçük olursa olsun çocuğun cesaret gerektiren davranışları ödüllendirilmelidir.

**Önce Okul Öncesi Eğitimi... Ne Kadar Erken O Kadar İyi!!!**