

## KARANLIK KORKUSU

Korku, bireyin bulunduğu ortama, duruma göre ortaya çıkan, aslında kendini korumaya yönelik bir tepkidir. Günlük hayatta yaşanan olaylar ve bilişsel becerilerinin gelişmesi ile bu olayların farklı değerlendirilmesi, yeni durumlar, bilinmeyenler karşısında korku ortaya çıkabilir. Bunu atlatmak, korku ile baş etmek ise kişinin gelişimde, büyümesinde bir adım daha ileri gittiği anlamına gelir.

Korku dış ya da iç etkenler ile tetiklenebilir. Şiddetli bir fırtına korkuya neden olan dış etkindir. Düşünce ve hayallerden doğan korku ise içsel etkenlerdir.

Korku ile baş etmekte kullandığımız en önemli duygu ise güven duygusudur. Bazen anne babaya, bazen arkadaşına, bazen evimizi bekleyen köpeğimize ama en fazla da kendimize güvendiğimizde korku bizden uzaklaşır.

Çocukluk korkuları genellikle kısa süreli ve geçicidir. Farklı yaş gruplarında farklı korkular öne çıkar. Doğumdan iki yaşa kadar olan dönemde bebekler, yüksek ve ani sesler karşısında tedirgin olurlar. 2 yaş sonrasında kazanılan bilişsel becerilerin etkisiyle korku yaratan durumlar da değişir. Okul öncesi dönemde çocuklar, karanlıktan, yalnız kalmaktan, masallar ve çizgi filmlerde karşılaştıkları cad vb. hayal ürünü kavramlardan korkabilirler. Karanlıktan korkmak daha çok okul öncesi dönemde ortaya çıkar. Çünkü karanlık ve gece hayal dünyasında gizli kalmış yerlerdeki düşünceleri ortaya çıkartır. Gündüz çok farklı şeyler yaşayan, çeşitli uyaranlarla karşılaşan çocuk gece olup ortalık sakinleşince düşünceleriyle baş başa kalır. Ayrıca karanlıkla korkutucu düşünceleri eşleştirirler. Gündüz elbiselerimizi aldığımız dolap gece olunca bir canavara dönüşebilir.

Çocukluk korkuları söz konusu olduğunda ebeveynleri zorlu bir sınav bekler. Korku karşısında nasıl bir tepki vereceklerinden emin olmayabilirler. Bazen de çocuğun korkuları aslında anne babanın korkularıdır. Örneğin evde yalnız kalmaktan korkan bir ebeveyn, çocuğuna evde yalnız kalması konusunda telkin vermekte zorlanabilir.

### **Korkular ile baş etmede anne babanın rolü:**

Korku yaratan durumla baş etmeyi öğrenmek, çocuğun psikososyal gelişimi ile ilgilidir. Güven ve kendi kendine yetebilme duygusunun temelleri korkuyla baş edebilme becerisi sayesinde olur.

Çocuğun korkularıyla baş edebilmesine yardımcı olabilmek için, çocuğun kendisini ifade etmesine fırsat tanınmalı ve onu gerçek manada dinlemelidir.

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

Korku anında anne baba ilk önce ,çocuğun hissettiği duyguyu öğrenmelidir.” Ne var canım bak odandasın “demek yerine onu neyi korkuttuğunu anlatmasına izin vermek sonrada onu sakinleştirip ,güven vermek önemlidir.”anne/ baban buradayız ,sana bir şey olmasına izin vermeyiz”

gibi sözler onun ilk korku anını geçirmesini kolaylaştırır.Aynı zamanda dikkati korku yaratan olaydan uzaklaşır.”Gel seninle hafta sonu gideceğimiz.....de neler yapacağımızı konuşalım.”

Ya da koridorun ışığını açık bırakarak karanlığın etkisi azaltılabilir.

Anne baba çocuk sakinleşip,tekrar uyumaya hazır olana kadar yanında kalabilirler ama çocuğun anne babasıyla yatmasına izin vermek ,çocuğa korkularıyla tek başına baş edemeyeceği ve gerçekten korkulacak bir şey olmadığı mesajını verecektir.

Çocukluk korkuları dönemseldir. Ancak uzun süreli ve günlük hayatını etkileyen korkuları olduğunda ailenin bir uzmana danışması önemlidir.

#### **Karanlık Korkusu ile İlgili Birkaç Öneri**

- **Karanlığı korkutucu olandan eğlenceli olana çevirmek için evde ışıkları kapatıp,fener ışığı ile eğlenceli OYUN OYNIYABİLİRSİNİZ.**

**Merih AYANALI**  
**Özel Bando Çocuk Evi Müdürü**