

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Seni Korkularınla Seviyorum

Çocuğunuzun korkularıyla
başa çıkmanın yolları



Maria Luisa Ferrerós



Seni Korkularınla Seviyorum

Maria Luisa Ferrerós

Çocuklar neden korkuya teslim olurlar?

Kız ve erkek çocuklarının korkuları farklı mıdır?

Çocuklukta yaşanan fobiler nelerdir?

Rüyalar ne anlatır?

Çocuklar korkularıyla nasıl başa çıkarlar?

Korku, çocuklukta yaşanması gereken doğal bir durumdur. Ancak çocuğun sağlıklı bir şekilde büyüebilmesi için korkularını geride bırakması ve kendine güven duyması gerekir. Hepimiz bir şeylerden korkarız ve korkularımızla başa çıkmaya çalışırız. Peki, korkunun bazen en iyi arkadaşımız olabileceğini hiç düşündünüz mü? Çocuklarımıza korkularıyla başa çıkmayı öğreterek daha mutlu bir çocukluk yaşamalarına katkıda bulunabiliriz. *Seni Korkularınla Seviyorum* çocuklarımızın korkularıyla hızlı ve etkili bir biçimde başa çıkmayı sağlayacak çözüm yolları sunuyor.

Maria Luisa Ferrerós çocuk psikolojisi alanındaki lisansını Barselona Psikoloji Fakültesi'nde tamamladı. Uzmanlığını nöropsikoloji alanında yaparak uyku düzensizliği konusunda mastır derecesi aldı. *Pórtate bien, Enséñale a aprender, Enséñale a ver la tele, Sí mamá, Olvídate del pañal* ve *A dormir sin problemas* adlı kitapları kaleme aldı. Çeşitli dergilerde ve internet sitelerinde yazılar yazan, ayrıca TV programlarında çocuk psikolojisi alanında danışmanlık yapan Ferrerós'un *Sarı Bana Anne* adlı kitabı Doğan Kitap tarafından yayımlandı.



dogankitap.com.tr

11 TL

Anne Baba Akademisi

1. Bilinçli Bebek / Aletha J. Solter
2. Çocuğum Yemek Yemiyor / Carlos González
3. Çocuğunuzla Birlikte Büyümek / Naomi Aldort
4. Sarıl Bana Anne / Maria Luisa Ferrerós
5. Doğal Ebeveynlik / Dr. William Sears ve Martha Sears
6. Daha Sade Bir Hayat / Kim John Payne ve Lisa M. Ross
7. Seni Korkularınla Seviyorum / Maria Luisa Ferrerós

SENİ KORKULARINLA SEVİYORUM

Orijinal adı: Tengo Miedo

© M^a Luisa Ferrerós

© Ilustraciones del interior: Narcís Turró Cusi, 2008

© Editorial Planeta, S.A., 2008 Avda. Diagonal 662-664, 6^oD, 08034 Barcelona (Spain)

Yazan: Maria Luisa Ferrerós

İspanyolca aslından çeviren: Duygu Durgun Köseoğlu

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

1. baskı / Mayıs 2012 / ISBN 978-605-09-0663-9

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Yavuz Korkut

Baskı: Ayhan Matbaa Basım Sanayi ve Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. Deve Kaldırım Cad. Gelincik Sok.

No: 6 Kat: 3-4 / Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38

Sertifika no: 22728

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Seni Korkularınla Seviyorum

Maria Luisa Ferrerós

Çeviren: Duygu Durgun Köseoğlu



İ Ç İ N D E K İ L E R

Önsöz	13
Türkiye'den bir önsöz	15
Giriş	17
Birinci bölüm / Korku nedir?	19
İkinci bölüm / Çocukluk çağında korkularla nasıl baş başa çıkılır?	37
Üçüncü bölüm / Bilinçli korkular	55
Dördüncü bölüm / Bilinçdışı veya geceleri ortaya çıkan korkular	85
Beşinci bölüm / Çocuklukta yaşanan fobiler	103
Altıncı bölüm / Rüyalar ne anlatır?	119
Sonsöz	151
Kaynakça	153

Paylaşılan korkular, uykusuz geçen geceler...
Çocuklarım Natalia ve Fede ile birlikte bir dönemin çocukluk düşlerine doğru yol alıyoruz.
Bu kitap onlar için yazıldı, sevgiyle...

Korkuyorum

Korkuyorum. Gri bir ögle sonrası ve gökyüzünün hüznü
koca bir ağız gibi açılıyor
Kalbimde ağlayan bir prensesin sesi,
ıssız bir sarayın kalbinde unutulmuş.

Korkuyorum, kendimi çok yorgun ve çok küçük hissediyorum.
O öğleden sonraya kendimi bırakmaktan kaçıyorum.
Bir rüya bile sığmıyor kafamın içine
Tıpkı gökyüzüne sığmayıp taşan yıldızlar gibi.

Ama gözlerimde bir soru öylece duruyor
ve boğazımda takılıp kalan bir haykırış, bağırıyorum.
Şu benim derdimi işitip duyan yok mu
Sonsuzluğa terk edilmiş bu topraklarda!

Pablo Neruda

“Korkuyorum” adlı şiirinden bölüm

Bütün büyük hadiseler
aklınızın bir köşesine kazınır.

Oscar Wilde

Elinizde tuttuğunuz bu yeni kitap, konusu itibarıyla kendimi içeriğiyle en fazla özdeşleştirdiğim çalışmalarımın biri oldu. Yeni bir kitap yazmaya başlayan her yazarın başına gelebileceği gibi, tanıdık bir korkuyla yüzleşmek zorunda kalmıştım işte; bembeyaz bir sayfanın karşısında, yazmaya nereden başlayacağımı bilemiyor ve daha da kötüsü, hiç yazamayacağımı düşünüyordum.

Tek bir satır bile yazamıyordum. Yazmaya nereden ve nasıl başlayacağımı bilemiyordum. Bazen tuhaf hayallere kapılıyordum, “Keşke beynime bir bilgisayar yerleştirilmiş olsa, aklımdan geçenleri o bilgisayar benim yerime yazsa...” Eminim bir gün bu da olacak ve biz uyurken bile bir şeyler üretebileceğiz.

Uykunun o en derin ve en güzel anında kendimi her zamankinden daha fazla yaratıcı hissetmişimdir. Uyku ile uyanıklık arasında ki bu anlarda hiçbir şey düşüncelerimin akışını engelleyemez. Ne yazık ki hiçbir zaman uyanıp da aklımdan geçenleri kâğıda döke-medim. Her defasında aydınlık geldi ve her şeyin üstünü örttü.

Beyaz sayfanın karşısında hissettiğim korkuyla bir şekilde başa çıkmayı öğrenmiştim. Fakat daha kötüsü de varmış: Bilgisayarın yazdıklarımı kaydetmemesi ya da yanlış bir tuşa dokunup her şeyin silinmesi ihtimali! Bu yüzden yazdığım metinleri farklı formatlarda kaydetmeye başladım. Ne kadar dikkatli davransam da, dizginlenemez yaratma isteğinin anlatılacak hikâyenin önünden koştuğu o günlerden birinde istemeden, dokunulmaması gereken o tuşa dokundum ve saatlerce üzerinde çalıştığım sayfalar bir anda,

adeta sihirli bir değneğin dokunuşuyla silinip yok oldu. Yaşadığım şaşkınlığa rağmen giden sayfaları geri getiremeyeceğimin farkındaydım. Evet, giden gitmişti; klavyedeki hangi tuşu cezalandıracaktım şimdi?

Uzun bir süre bu olayın etkisinde kaldım. Bir daha asla bilgisayar kullanmayı düşünmüyordum. Hatta en güvenilir yöntemin eski usullere dönmek ve el yazısıyla yazmak olduğuna karar vermiştim. Mantiken doğru görünüyordu, ama aynı tatsız durumu bir kez daha yaşama ihtimalini ortadan kaldırmıyordu.

Aslında korku dediğimiz, kendi kendimize yarattığımız bir canavardan başka bir şey değildi. Bir kez ortaya çıktı mı bizi ele geçiriyor ve peşimizi bırakmıyordu. Hayallerimiz gibi korkuları yaratma kapasitemizin de sınırı yoktu.

Korkunun oluşmasına katkıda bulunduğumuz kadar onunla başa çıkma gücüne de sahibiz aslında. Bunun için ona bir mikroskobun merceğinden bakar gibi bakmalı ve onu oluşturan bileşenleri tek tek incelemeliyiz. Belki bu sayede korkuyla yüzleşmek biraz daha kolaylaşır.

Yazar ve psikolog olmama rağmen benim için de korkularla başa çıkmak pek kolay olmadı doğrusu. Bu, hepimizin tek başına üstesinden gelmemiz gereken bir işti; bazen danışanlarımızla saatlerce çalıştıktan sonra aniden beni hazırlıksız bir anda yakalayabiliyordu. Doğrusu, ben de kendi kişisel korkularımla savaşmak için bu kitapta anlatılan bazı yöntemleri bizzat deneyip sonunda gerçekten de bazı korkularımı yenmeyi başardım.

Benim de sizlerin yaşadıklarına benzer korkularım oldu. İşte bu yüzden bu kitabı okumanızı ve eğer çocuğunuz bu kitapta anlatılan durumlardan herhangi birini yaşıyorsa, çözüm yollarını denemenizi öneriyorum. Bazen bir profesyonelin desteğine ihtiyaç duyabilirsiniz. Ama unutmayın, çözüm sizin elinizde.

Korkular çocukluk döneminin normal bir parçasıdır. Ancak birçok ebeveyn, çocuklukta hangi korkuların doğal, hangilerinin bir sorunun habercisi olduğunu merak eder. Korku fobiye dönüştüğünde ya da çocukta panik ataklara neden olduğunda bir terapistin kapısını çalıyoruz çoğu zaman. Elinizde tuttuğunuz kitap, çocuklarda korku hakkında bilmek istediğiniz her şeyin cevabını barındırıyor içinde. Korku hakkında bilgi sahibi olmak; çocuğumuza “Korkma, büyüdün” demek yerine, korkusuyla kendi yaşına uygun olarak başa çıkmasına yardımcı olacak desteği vermemize yardımcı olur.

Yazarın ebeveynlere “Korkunun ardında bir sorun var mı?” sorusunu taşıyan yaklaşımı kitabın en sevdiğim özelliklerinden biri. Nitekim danışanlarıyla ilgili verdiği örneklerden birinde evlat edinilen çocukların korkusunun ardında geçmişte yaşadıkları bir deprem felaketi olduğunu görüyoruz. Ancak bir diğer örnekte her gece aynı saatte uyanan Carolina’nın sorununu çözerken ebeveynlerine önerdiği “Onu görmezden gelin” tavsiyesi doğal ebeveynliğe uyan bir yaklaşım değil. Yazar, bu stratejinin amacının Carolina’nın inatçılığını olumlu anlamda tersine çevirmek olduğunu ve okurlara evde bunu uygulamamalarını söylüyor. Hangi davranışta nasıl bir uygulama yapmak gerektiği sorusuna cevap ararken bazen hap çözümler duymak istiyoruz. Ancak ebeveynler olarak, çocuğumuzu tanımalı ve onun için neyin doğru olduğuna karar verirken uzman tavsiyelerinin yanı sıra hislerimizi de dinlemeliyiz.

Bu kitabı okurken korkuyla ilgili öğrenebileceğimiz çok şey var. Yazar; hangi korkular hangi yaşta ortaya çıkar, fobiler, kaygılar çocuğu nasıl etkiler, korkular nasıl anlaşılır gibi her ebeveynin çocukları büyürken karşılaştığı sorunları detaylı bir şekilde irdeliyor. Rüya- larla ilgili bölümü okurken yazarın yorumlarının sadece fikir vermek

üzerine olduğunu unutmayalım. “Rüyasında büyücü gören çocuğum kendini sevgisiz bir ortamda hissediyor” demeden önce, çocuğumuza “Bana büyücüyü biraz anlat” diyerek, öncelikle onun büyücüye nasıl bir anlam yüklediğini öğrenmek önemli.

Danışanlarıma korkuyla ilgili pek çok şey barındıran bu kitabı tavsiye ederken yazarın verdiği yaşanmış hikâye örneklerindeki çözüm şekillerini mutlaka kendi süzgeçlerinden geçirmelerini tavsiye ediyorum. Kitabın korkuyu araştırırken çocuktaki davranış şekilleri ve ruh halindeki değişimleri izlemeyi tavsiye eden yaklaşımı ise doğal ebeveynlikle birebir örtüşüyor. Korku, bedende oluşan fiziksel tepkilerle ortaya çıkar. Karar alma becerimizi korkunun gönderdiği sinyaller etkiler. Çocuklarımıza korkuyla arkadaş olmayı öğretmenin yolu bedensel sinyallerini daha iyi anlamalarından geçiyor.

İyi okumalar...

Psikolog Nilüfer Devecgil
ndevecgil@hotmail.com

Bu kitap, çocukları korkuyla yaşayan anne babalar için yazıldı. Korku, ocuklarda görülmesi normal bir durumdur. Çocuklar büyüdükçe kendilerine güvenmeyi öğrenirler. Peki, korkmaması ocumuzun büyüdüğünün bir işareti olabilir mi?

“Cesur insan hiçbir Şeyden korkmaz.” çocukların yaklaşık yüzde 90’ı cesur olmayı işte bu cümleyle algılar. Cesareti “hiçbir Şeyden korkmamak” Şeklinde tanımlamak bu haliyle biraz eksiktir. Bunun yerine cesareti “korkuyu yok saymamak ve emin adımlarla üzerine yürümek” diye tanımlarsak sanırım daha doğru bir adım atmış oluruz.

Hepimizin korkuları olabilir, ama hiçbirimiz “korkak” olarak anılmak istemeyiz. Bu nedenle de korkuyla savaŐmaya Őartlandırınız kendimizi. Oysa korkular bazen en iyi mtfeğimiz de olabilir. Hayatta hiçbir Şeyden korkmadığını söyleyen bir insanın duyguları körelmiŐ demektir.

Bu kitapta korkunun nedenlerini oluşturan çeşitli durumları gözden geçireceğiz ve korkularımızın üstesinden gelmeye yardım edecek en etkili stratejileri araŐtıracadıız.

17

Korkularla yaşayan bir ocuk...

- Yalnız kalmak istemez.
- Karanlıktan korkar.
- Tanımadığı insanlara yaklaşmaz.
- Arkadaş edinmekte zorlanır.
- Çok ekingendir.
- Geceleri kâbus görür.
- Sadece anne babasının yatağında uyuyabilir.
- Yenilikler karşısında panikler ve yeni Şeyleri denemeye cesaret edemez.

1. bölüm

Korku nedir?



Korkular üstesinden gelmek için vardır. Ve bu sayede çocuklar ileride, yetişkin olduklarında korkularından kurtulup bağımsız bireyler olabilirler.

Jan-Uwe Rogge

Gelin, önce korkuyu tanımaya çalışalım. Korkuyla mücadele edeceksek ne olduğunu, neden kaynaklandığını bilmemiz gerekiyor, öyle değil mi? Eğer korku düşmanımızsa onun zayıf yönlerini keşfedebiliriz. Korku, sözlükte “hayali veya gerçek, bir tehlike veya bir tehlike düşüncesi karşısında hissedilen duygu” olarak tanımlanıyor. Bu duyguya kalp çarpıntısı, terleme, gözbebeklerinin büyümesi gibi bir dizi fiziksel reaksiyon da eşlik ediyor. Biyolojik açıdan bakacak olursak, bu reaksiyonlar korku karşısında hayatta kalmak için başvuru tepkileridir. Nörolojik açıdan ise beynin limbik sisteminin geçici olarak harekete geçirilmesi olarak da ifade edilebilir.

21

Hemen her dilde korku farklı ifade ve sözcüklerle anlatılır. Şiddet ve kontrol edilebilirliğine göre korkuyu anlatmak için *panik* ya da *fobi* gibi sözcükler kullanılır. Ya da bazen *kaygı*, *tedirginlik*, *şüpheli* gibi sözcüklere de başvurulur. Ancak herhalde en kötüsü, korkuyu hissetmekten duyulan korkudur.

Tarihe mal olmuş kimi ünlü şahsiyetler korkuyu çeşitli biçimlerde tarif etmişlerdir. William Shakespeare “Gazabından korkarım” derken filozof Schopenhauer “Korku, kişinin en önemli motivasyonu- dur. Yalnızlık korkusu, kişinin sosyal içgüdülerinin kaynağıdır” der.

Tüm bu yaklaşımlarda gerçeklik payı vardır, ancak bütünü görmekten bir ölçüde uzak oldukları söylenebilir. Giorgio Nardone’nin dediği gibi, bu gözü bantla kapatılmış birinin bir file dokunurken hissettiklerine benzer. Her birimiz gözümüz bağlıyken file dokunur ve onu farklı biçimlerde algılayabiliriz. Filin hortumuna dokunan kişi

uzun ve esnek bir şeye dokunduğunu hissederken, gövdesine dokunan kişi iri ve kaba bir şeye dokunduğunu hisseder. Kısacası, gerçeğe farklı açılardan bakmak mümkündür ve bu bütünlük içeren bir sonuca ulaşmasa da en azından gerçeğin bir kısmını teşkil eder.

Her şeyden önce, korkuya dair bildiğimiz şu türden olumsuz yargıları bir yana bırakmalıyız. “Korku kötü bir şeydir”, “Korkudan uzak durmak gerekir”, “Korku hiçbir işe yaramaz”, “Korkan insan güçsüzdür...” Tüm bu yargılar kolektif düşünceyi oluşturur ve haklılık payları kuşkuludur. İşte bu yüzden bu yargıların arkasında aslında nelerin gizlendiğine bakacağız.

Korku bir his midir yoksa bir duygu mudur? Bu ikisi arasında ne fark vardır? His olarak adlandırdığımız şey, duyguların nörolojik anlamda temelini oluşturur ve aslında duyguların daha ilkel yansımasıdır.

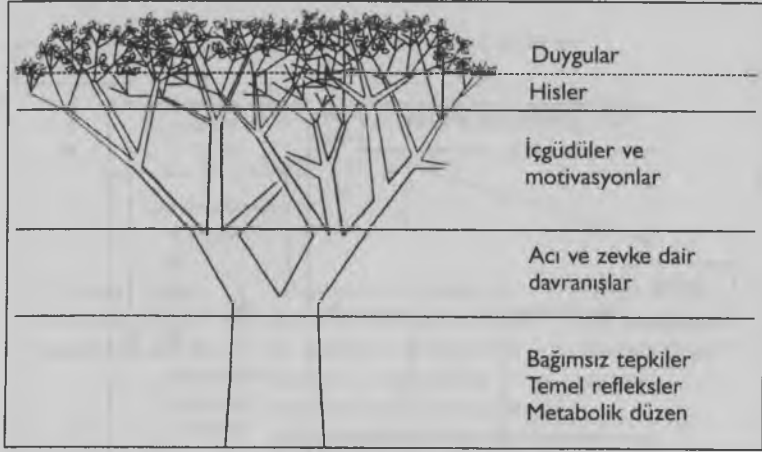
En basit canlıdan insana kadar her organizmanın mekanizması hayatta karşılaşılan temel problemleri çözmek üzere tasarlanmıştır. İşte bu temel problemler karşısında yaşadıklarımız farklı duygulardır.

Bebekler içgüdüsel olarak hayatta kalmak için meme emerek beslenme ihtiyacı duyarlar. Kimse onlara bunun nasıl yapılacağını öğretmez. Bebeğimiz, ağzına yerleştirdiğimiz herhangi bir şeyi reddetmeden emmeye başlar. Eğer ağzına verdiğimiz şey, açlığını bastırmaya yetmiyorsa onu hemen reddeder. Aynı zamanda bebekler yalnız kaldıklarında da ağlarlar. Bu bir çeşit alarm sistemidir. Yavaş yavaş büyürken bir yandan da gelişmeleri için gereken ihtiyaçları otomatik olarak talep etmeye başlarlar. İşte bu içgüdüsel davranışlar bir süre sonra kişinin yaşam deneyiminin birer parçası haline gelir ve duygulara dönüşür.

Korku da üzüntü, tiksinti, tatmin, neşe, asabiyet gibi hayatta kalmayı harekete geçiren temel duygulardan biridir. Korku, tanımadığımız tehlikeler karşısında bizi uyarır, motive eder ve uyum kapasitemizi artırır. Aynı zamanda yaşanmış bazı duygulara dair kişisel yorumlarımıza da dönüşebilir.

Korku bazen olumsuz olarak kendini gösterebilir. Korkuya dair tepkilerin toplumda olumsuz hatta küçük düşürücü yansımaları olabilir, ama bu tepkiler otomatik olarak hayatta kalmayı da sağlar. Bu yüzden korku, başta insanoğlu olmak üzere tüm canlıların en önemli var olma nedenleri arasında yer alır.

Korkunun kaynağı insanlık kadar eskidir ve biz insanların hayatta kal-



Kaynak: Antonio Damasio, *En Busca de Spinoza, Crítica*, 2006, Barcelona.

ması için son derece hayati bir işlevi vardır. Korku aslında bize tedbiri elden bırakmamayı, güven duygusuna kolayca teslim olmamayı öğretir.

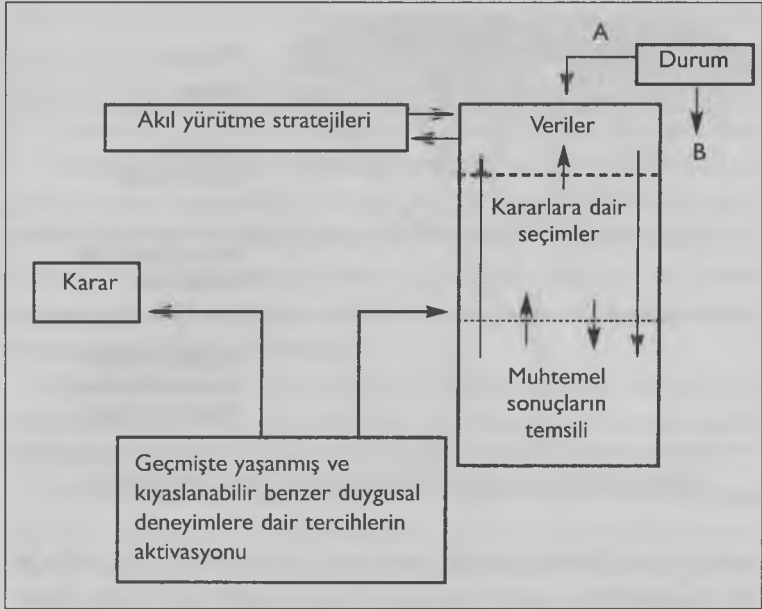
Aklımızı bir bilgisayarla kıyaslayacak olursak korku, bilgisayarın hard diskine yerleştirilmiş bir mikro çip olurdu ve bu mikro çip sayesinde mantık dışı davrandığımızda veya içgüdüsel tepkiler verdiğimizde aklın kısa devre yapması önlenirdi. İlkel insan bir aslan kükremesi veya gök gürültüsü duyduğunda bütün adrenalini nasıl boşalıyorsa ve hayatta kalmak için nasıl kaçmaya başlıyorsa bugün de durum bizler için çok farklı değil aslında.

23

Korku ne işe yarar?

Bu noktadan hareketle şunu söylemek mümkündür: Korkunun işlevselliği tesadüfî değildir. Ya da şöyle anlatmaya çalışalım; korkunun ilk sinyalleri fizikseldir. Korktuğumuzda kalbimiz çarpmaya başlar, soluk alıp vermemiz hızlanır, korkuyu yaratan durumla karşı karşıysak olduğumuz yere çakılır kalır, hareket bile edemeyiz. Tüm bu refleksler irade dışı gelişir.

Bu sinyallerin ardından korkuyu hissetmeye başlarız. Yani korku, yaşadığımız fiziksel hislerin hemen ardından gelir. Korkunun gönderdiği sinyaller karar alma yetimizi etkiler ve bizi aksiyona doğru en kestirme karara yönlendirir.



Kaynak: Antonio Damasio, *En Busca de Spinoza*, Crítica, 2006, Barcelona.

Korkunun işlevselliği

Korkunun temel hedefi, biraz çelişkili gibi görünse de, aslında savunma mekanizması oluşturmaktır. Korkuyla tanışmamış bir çocuk düşünün. Bu çocuk, hayata karşı pasif, kayıtsız ve tepkisiz olacaktır. Ancak şunu da dikkate almakta fayda var; çocuk farkında olmadan bu tür duyguları anne babası üzerinde etki bırakmak ve onların her an yardıma hazır olup olmadığını test etmek için de kullanabilir.

Korkunun temel işlevlerini şöyle özetleyebiliriz:

- Kendini koruma: Korkular, kişinin formasyonunu ve kişilik yapısını oluşturmaya yardım eder, savunma mekanizması oluşturur.
- Hayatta kalma garantisi: Korku, düşman ortamlarda kişinin adaptasyon ve yeterlilik stratejileri geliştirmesini sağlar.
- Tehlikeye hazırlık: Korku, deneyimlere bağlı olarak yavaş yavaş kendisini oluşturan bir çeşit psikolojik antrenman gibidir.
- Tedbirli olmayı sağlar.
- Değerlendirme kapasitesini geliştirir.

Sakinleştirici etkisi olan besinler

Sinirleri yatıştırmak için yemek

– Çikolata hapları
ve türevi
(rahatlatıcı etki için)

– Serotonin ve melatonin
gibi sinir iletilicileri için hayati
bir element olan triptofan
açısından zengin gıdalar
(karbonhidrat içeren gıdalar;
makarna, patates, ekmekek, vb)

– Uyarıcı etkisi
olan besinleri
azaltmak (kola,
çay, vb)

Evlatlık ikizlerin hikâyesi

Geçmiş deneyimler bebeklerin duygularını yönetir. Örneğin, beşiğinde yalnız uyumaya alışmamış bir bebek terk edildiğini hisseder ve gücü tükenene dek ağlar, ki bu duruma ilk bebekliklerini yetiştirme yurdunda geçirmiş ya da terk edilmiş çocuklarda sıkça rastlanır. Bu bebeklerin ilerde “korkak” olma ihtimali çok yüksektir.

Yaşanmış bir hikâyeyi inceleyelim ve edinilen ilk olumsuz tecrübenin daha sonra yaşanan benzer bir durumda çocuğun nasıl korku ve panik duymasına yol açtığını görelim.

2,5 yaşındaki Tomás ve kardeşi Pablo anne ve babalarıyla birlikte kapımızı çaldılar. Görünüşe göre bu Bolivyalı ikizlerin ciddi bir sorunu vardı. 1,5 yaşında evlatlık alınan ikizlerin uyku sorunu kronikleşmişti, hatta durum kontrolden çıkmıştı. İkizlerin anne ve babası Ana ve Carlos'un anlattığına göre, çocuklar gecenin bir yarısında uyanıp çığlık atmaya başlıyor ve yatağın altına saklanıyorlardı. Bu abartılı tepkiler ve yüzlerindeki korkulu ifade de ileri derecede panik yaşadıklarını gösteriyordu.

Yaşananların tek açıklaması, üst katta yaşayan komşunun çıkarıldığı gürültüler olabilir. İkizler henüz üç saatlik uykudayken yukarıda sandalyeler çekiliyordu, bu da uykularını bölüyor olabilir. Anne ve baba ortada bir tehlike olmamasına rağmen ikizlerin yatağın al-

tından çıkmadığını söylüyordu. Problem giderek büyüyordu. Üstelik ikizler odalarına gitmekten bile korkar hale gelmişlerdi.

Anne ve babaları korkacak bir şey olmadığını söylemelerine rağmen çocuklar korkmaya ve yatağın altına saklanmaya devam ediyordu. Problem giderek büyüyordu; sonunda Pablo da Tomás da yatmaya gitmek konusunda adeta bir fobi geliştirmişlerdi. Her şey karmaşık bir hal almıştı. Anne ve baba geceler boyu uykusuz kalmaktan iyice yorulmuşlardı, yavaş yavaş sabırları tükeniyordu. Çocuklara nasıl davranmak gerektiği konusunda tartışmaya başlamışlardı, ki bu da çiftin ilişkisini olumsuz etkiliyordu.

Durum gerçekten de kötüydü. Sonuçların iyi olmasını istiyorsak biraz beklemeliydik. Bu sürede elimizdeki eksik bazı bilgileri araştırdık. Evlatlık alınan bu çocukların 1,5 yaşına kadar neler yaşadıkları hakkında hiçbir fikrimiz yoktu. Evlatlık alınmadan önce onlara nasıl bakılmıştı ve terk edilmelerinin sebebi neydi?

Gece kâbuslarının nedenleri konusunda ortada pek çok bilinmez vardı. Ancak araştırmalarımızdan vazgeçemezdik, belki bu bizi bir sonuca götürecekti. Nitekim öyle de oldu. Birkaç sorudan sonra anne ve baba bize, çocuklar Bolivya'da yaşarken çok büyük bir deprem olduğundan söz etti.

Ne yazık ki çocuklar bu olayı bizzat yaşamışlar ve göçük altında kalmışlardı. Onları kurtarmak epey zaman almıştı. Bu yüzden depremi hatırlatan en ufak bir durumda korku ve dehşete kapılıyorlardı.

Üstelik korkuyu yenmek konusunda akıl yürütemeyecek kadar küçüktüler. İhtiyaç duydukları tek şey, anne ve babalarıydı. Bu sayede Ana ve Carlos, çocukların tuhaf gürültü ve sesler karşısında neden bu kadar çok korktuklarını anladılar.

Çocukların hatırlayabildikleri son deneyim çok travmatikti, hem yaşları açısından hem de o anda hissettikleri korunma ihtiyacı ve yalnızlık hissi yüzünden...

Bu durum aslında anne babaya ilaç gibi geldi, çünkü bu sayede çocuklarının korkularını anladılar. Çünkü her ikisi de bir ara çocukların kendileriyle dalga geçtiklerini düşünmeye başlamışlardı. Hatta arkadaş ve aile çevresinin de ısrarla dediği gibi, bunu sırf dikkat çekmek için yaptıklarını bile düşünmüşlerdi.

Bu gerçeği bilmek, sorunu çözmek için ilk adım oldu. Ana ve Carlos'un çocuklara tavrı radikal anlamda değişti. Gerilmek yerine artık onları anlamaya çalışıyorlardı. Bu noktada tedaviye başlama-ya, kurallara uymaya ve stratejik müdahale aşamasına hazırlardı.

İlk adım olarak Ana ve Carlos, ne olursa olsun çocuklara hep aynı şekilde davranacaklardı ve bunu rutine oturtacaklardı. Bu da çocuklar nasıl tepki verirse versin hep aynı biçimde yaklaşmak anlamına geliyordu.

En önemlisi, kontrolü yeniden ele almaktı.

Çocuklar anne ve babalarının her şeyi bildiğini ve durumun onların kontrolünde olduğunu hissetmeli ve deneyimlemeliydi. Burada gemi metaforunu kullanacağız. Çünkü farklı durumlar için kullandığımız bu metaforun, olayların bir anda nasıl kontrolden çıktığını görmemiz açısından çok işe yaradığını düşünüyorum.

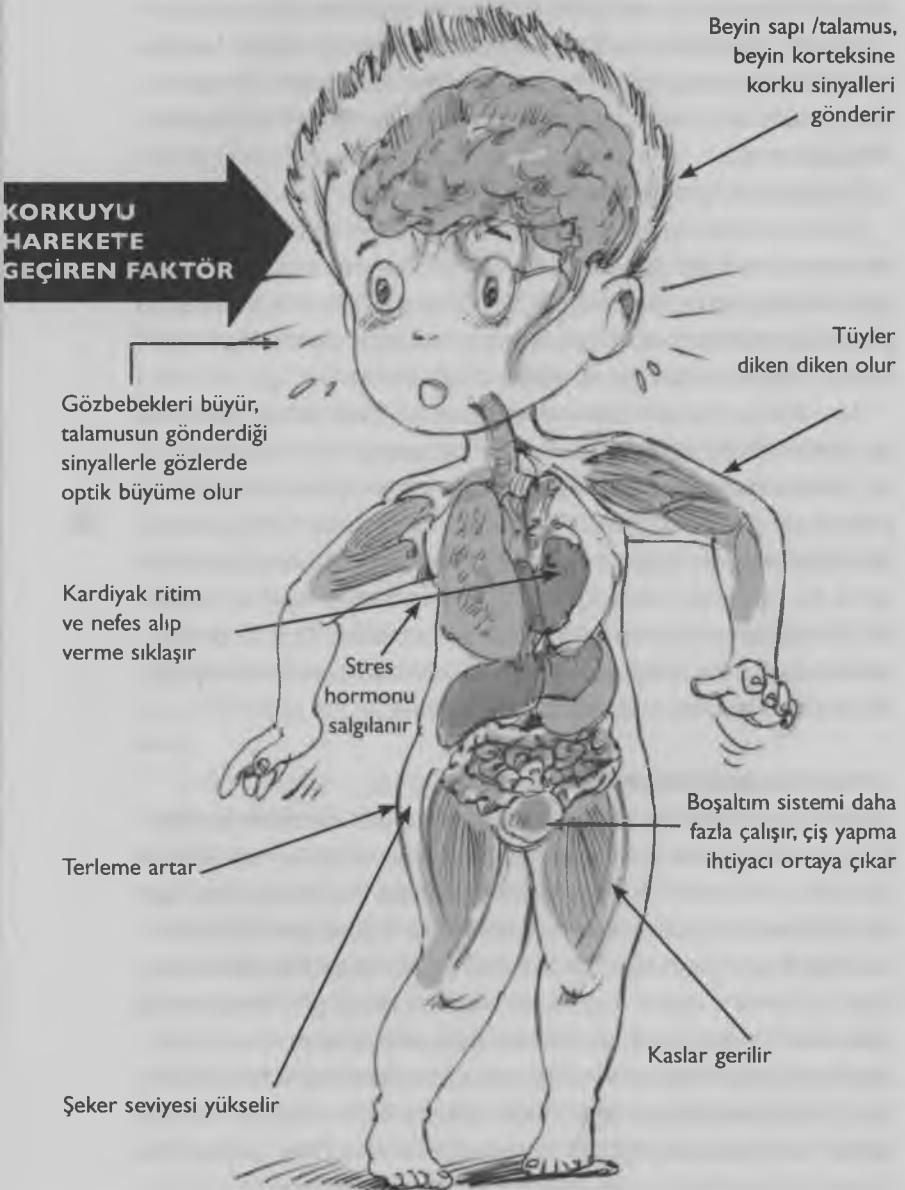
Aile gemiye benzer. Yolcular kaptana, yani aile reisine inanır ve güvenirlir. Gemi fırtınaya yakalandığında kaptan kontrolü ele alır ve hiç paniklemeden gemiyi güvenli bir limana yanaştırır. Kaptan kararlı olmalı ve yolculara güven vermelidir. Sorun varsa bile tayfalarına hissettirmemelidir. Aksi halde geminin sakinleri kaptana güvenmezler ve bu da sonun başlangıcı olur. Ana ve Carlos da işte bu kaptan gibi güven verici ve kararlı olmak zorundalardı. Bunun için kitabın birazdan okuyacağınız sayfalarında anlatılan tavsiyeleri izlediler. Aslında bu her anne babanın başına gelebilir...

Korku nasıl hissedilir?

Korkuya verilen fiziksel tepkiler gözle görülür. Tehlikenin kaynağından uzaklaşmak için verilen tepkiler insanlarda ve hayvanlarda benzerlik gösterebilir. Korkan kişinin/hayvanın bulunduğu yere çakılı kalmasından panik ataklara ve korkuya yol açan şeyden kaçmasına kadar çok çeşitli biçimlerde kendini gösterebilir. Bu fiziksel tepkilere eşzamanlı olarak kaçma ve bağırma isteği gibi duygular da eşlik eder. Otonom sinir sisteminde adrenalın (epinefrin) ve noradrenalin salgılayan bezlerin (norepinefrin) çalışması korkunun yarattığı biyokimyasal değişikliklerdendir. Metabolizma üzerinde önemli etkileri olan, vücut sıvısındaki kortikosteroid ve serbest yağ asitleri oranının yükselmesi de bir diğer biyokimyasal değişikliktir.

Korkunun fizyolojik belirtileri

Alarm bölgeleri



Sık görülen korku belirtileri

- ◆ Huzursuzluk
- ◆ Kaçma isteği
- ◆ Çığlık atmak
- ◆ Öfkelenmek
- ◆ Saldırganlık
- ◆ Gerçekdışı duygular
- ◆ Zaman-mekân kavramının bozulması
- ◆ Odaklanma eksikliği
- ◆ Düşünce bozukluğu
- ◆ Dehşet

Bu durum bir süre devam ederse, sinir sisteminde büyük bir yorgunluğa ve tahribata yol açarak çocuğun fizyolojik sağlığı açısından da çeşitli olumsuz sonuçları beraberinde getirir. Uykusuzluk, kâbus görmek, yalnız kalmaktan korkmak, yatağa gitmekten korkmak korkunun neden olduğu fizyolojik sonuçlardan bazılarıdır.

Hatta çocuğun beslenme düzeni bile korkudan etkilenir; iştahsızlık başlar. Çocuk, neşesini kaybeder, en ufak şeyden irkilir. Her men öfkelenir, olumsuz davranışlar sergiler ve her defasında korkuyu meydana getiren durumla yüzleşmekten ısrarla kaçınır.

29

Korkunun fiziksel belirtileri

- ◆ Çarpıntı
- ◆ Aşırı terleme
- ◆ Kaslarda gerginlik
- ◆ Ağızda ve boğazda kuruluk
- ◆ Midede bulantı hissi ve kusma isteği
- ◆ Acil olarak tualete gitme ihtiyacı
- ◆ Nefes alma güçlüğü
- ◆ Hızlı ve sık nefes alıp verme
- ◆ Titreme
- ◆ Gözbebeklerinin büyümesi
- ◆ Tüylerin diken diken olması
- ◆ Tansiyon yükselmesi /atardamar basıncının artması

Çocuğumuz büyürken korkuları da değişir

Çocuklar henüz küçükken olan biten değişikliklere, gürültüye ve bazı ufak tefek şeylere aşırı tepki verirler. Kendilerini korunmasız hissettiklerinde veya anneleri yanlarında değilse hemen ağlamaya başlarlar. Rutin dışında olan biten en ufak şey onları etkiler.

Yeni doğanlarda görülen ortak özellik, gece yarısı aniden ağlayarak uyanmaktır. Annesinin kucağında güven içinde uyumuş ve beşiğine yatırılmışken birdenbire karanlık bir odada yatarken beşiğinde yalnız olduğunu hisseden her bebeğin doğal tepkisidir bu. Aslında ağlamak, bebeğin çevreyle uyum sağlamak için gösterdiği bir tepkidir ve muhtemel bir tehlike karşısında hayatta kalma taktiğidir.

Psikolog Melanie Klein'ın da değindiği gibi, 8. aydan itibaren bebek aile fertleri ile yabancılar arasındaki farkı algılar. Bu yüzden bebeğin, tanınmayana karşı korku ve endişelerini sergilemesi ve tepki göstermesi doğaldır.

30

1 yaşındayken bu tür davranışlar daha da belirginleşmeye başlar. Çocuk yürümeye başladığında ise korktuğu zaman bunu dışa vurarak genellikle annesinin eteği altına saklanır.

2 yaşından itibaren çocuğun dış dünyayla iletişimi arttıkça korkuları da artar. Yolda yürürken düşme tehlikesi, tanımadığı bir sürü yabancıнын onun özel alanına girmesi, pelüşten oyuncak hayvanları bir tarafa bırakarak gerçek dişleri olan hayvanlarla tanışma, araba kornasının yarattığı şaşkınlık gibi pek çok tehlike arz eden durum, çocuğun alarm sistemini harekete geçirecektir.

Korkuyu sözlü olarak ifade etme seviyesine gelindiğinde ise çocuğun bilişsel gelişimine dair çeşitli değişimler izlenir, ki bu durum korkunun doğasını da baştan sona değiştirebilir. Çocuk bu defa düşsel karakterler yaratarak onlardan korkmaya başlar.

Yaşıa göre korkuların gelişimi / evrimi

Gündüz korkuları (istemli)	Yaş	Gece korkuları (istem dışı)
◆ Gürültü ◆ Yalnız kalmaktan korkmak	0-6 ay	◆ Anne babanın fiziksel yakınlığını kaybetmekten korkmak (görsel ve dokunsal anlamda)
◆ Yabancılarından korkmak ◆ Gece korkularının başlangıcı ◆ Anne babadan ayrılmak	1 yaş	◆ Zarar görmekten korkmak ◆ Ani çıkışlar ◆ İzlenme korkusu
◆ Gürültü ◆ Anne babanın yardımından yoksun kalmak ◆ Vahşî hayvanlar	2 yaş	◆ Gece korkuları, uykuda boşluğa düşmek
◆ Maskeler ◆ Anne babayı yanında görememek ◆ Karanlık ◆ Hayvanlar	3 yaş	◆ Rüyalarda canavarlar görmek
◆ Fırtına, şimşek ◆ Karanlık ◆ Hayvanlar ◆ Anne babayı yanında görememek	4 yaş	◆ Cadılar, büyücüler ◆ Hayali hayvanlar
◆ Geçmişteki bütün korkular ◆ Yaralanma, kan görme, acı	5 yaş	◆ Karanlıktan korkmak ◆ Hayali dünyalar
◆ Yaşam döngüsüyle ilgili korkular, ölüm	6 yaş	◆ Hayaletler, cadılar ◆ Kaybolma ◆ Yalnız kalma

◆ Yalnız kalmaktan korkmak	7-8 yaş	◆ Hayaletler; sesler, ruhlar
◆ Zarar görmekten korkmak		◆ Komik duruma düşmek
◆ Arkadaşsız kalmak		◆ Kaybetme korkusu
◆ Komik duruma düşmek		◆ Arkadaşlarını kaybetme korkusu
◆ Sınavlar	9-12 yaş	◆ Felaketler; dünyanın sonu
◆ Yaralanma		◆ Korkudan korkmak (fobiler)
◆ Sevdiklerinin ölmesi		

Kız ve erkek çocukların korkuları farklı mıdır?

Nedense kız çocukların erkek çocuklara göre daha korkak oldukları düşünülür. Peki bu doğru mudur, yoksa bazı yönlendirmeler yüzünden mi böyle düşünüyoruz?

32

Korku, toplum tarafından kabul görmez. Korkmak bizi zayıf ve savunmasız duruma düşürür. Özellikle toplumumuzda korku ile kadının arasında nedense bir özdeşlik olduğu düşünülür. Okuduğumuz kitaplarda, izlediğimiz filmlerde cesur kahramanlar kimseden ve hiçbir şeyden korkmazlar, ama bu pek de gerçekçi değildir.

Hepimizin korkuları vardır, üstelik daha önce de söylediğim gibi, bu korkular kendimizi güvende hissetmemiz için başvurduğumuz savunma mekanizmaları gibidir. Hepimizin hayatında zor zamanlar olmuştur. Cesur olmak ile korkusuz olmak aynı anlama gelmez, bu olsa olsa tedbirsizliktir.

Aynı yaştaki kız ve erkek çocuklarını korkutan şeyler genellikle aynıdır. Aradaki fark, kızların bunu belli etmeleri, erkeklerin ise saklamalarıdır. Gördüğünüz gibi, cinsiyete biçilen role göre korkunun ifade biçimi de değişir. Sosyal çevre bu farklılığı yaratan en önemli etmendir.

Aynı şeyden korksalar bile, kız çocuklarına korkularını dışı vurma konusunda daha hoşgörülü davranılır. Kertenkeleden korkan bir kız çocuğu ağlayarak annesine koşar ve anne onu kollarına alıp teselli eder. Erkek çocuk ise kertenkeleden korkmak bir yana onu

yakalamak zorundadır. Korktuğunu en ufak bir biçimde belli ederse babası onu azarlayacaktır. Bu açıdan bakacak olursak, çocuğun kız veya erkek olması bir tarafa, ona karşı ne kadar korumacı olursak, onu o kadar korkak yetiştirmiş oluruz.

Psikanalitik açıdan yorumlamak gerekirse, erkek çocuk sosyal çevrede kendisine örnek aldığı baba, büyükbaba, öğretmen gibi yakın ilişki içinde olduğu figürlerden etkilenir. Çocuğun hayal gücünün yarattığı korkular aslında etkilendiği bu figürlere de dönüşebilir.

Bir başka deyişle çocuk, otoriter bir baba veya talepkâr bir anne karşısında duyduğu gerçek korkuyu hayal dünyasında bir canavar figürüyle sembolleştirerek yansıtabilir.

Korkunun nedenleri

Korkmak kalıtsal mıdır? “Korkak kişilik” diye bir şey var mıdır? Korku, travmatik bir durum karşısında gösterilen tepkiyle ilişkilendirilebilir mi? Korku babadan oğula geçer mi? Çocuklarımızın hepsinin de korkak olma ihtimali var mıdır? Danışmanlık verdiğim pek çok anne baba bana aşağı yukarı bu soruları sorar. Tüm bu soruları “Evet” diye yanıtlayabilirim. Anne babalarının korkularını miras alan ve onlar nasıl davranıyorsa öyle davranan çocuklarla çok sık karşılaşırız. Aslında anne babalar kendi korkularını deyim yerindeyse “bulaştırırlar.” Öte yandan korku, travmatik bir deneyim karşısında gösterilen tepki de olabilir.

Çocuklar dünyanın en iyi taklitçileridir ve kendileriyle özdeşleşecek davranış biçimlerini öğrenmek için adeta yarışır. Kendilerine söyleneni değil çevrelerinde olan biteni izleyerek öğrenirler. Bunu yaparken de kendi çıkarlarına ve kişiliklerine en uygun davranış kalıplarını taklit ederler. Bu yüzden her çocuk farklıdır, çünkü her çocuk anne babasından farklı şeyler öğrenir.

Bir sonraki bölümde çocuğun kişilik özellikleri ile korkuya eğilim arasındaki ilişkiye göz atalım.

Çocuğun kişiliği ve korku

Bütün çocukların korkuya eğilimi olduğunu söylemek mümkün değildir. Ailenin ve sosyal çevrenin etkisi kadar çocuğun kişilik yapısı ve duygularını kontrol etme becerisi de belirleyici faktörlerden biridir.

Korkuya daha fazla eğilim gösteren kişilik özellikleri:

- Endişeli
- Gizli anksiyete
- Takıntılı anksiyete
- Tahrik edici anksiyete
- İçedönük
- Dışadönük
- Güvensiz
- Düşük benlik saygısı
- Tedbirli

Korkunun çocuktaki belirtileri

Korkunun şiddeti duruma göre farklılık gösterir. Çocuklarda korku kimi zaman hafif kimi zaman da ağır seyredebilir. Kimi kez korkunun nesnesi belirli bir obje ve durumken kimi zaman da tamamıyla hayal ürünüdür. Bu nedenle bu tür duygular konusunda rasyonel bir değerlendirme yapmak zordur. Dünya genelinde yapılan bir araştırma, 4-12 yaş arasındaki çocukların yüzde 43'ünün hafif veya yoğun olmak üzere çeşitli düzeylerde korktuğunu gösteriyor. Çocukların yüzde 21'indeyse ciddi sorun oluşturacak seviyede yoğun korkular olduğu saptanmıştır, ki bu hem çocuklar hem de aileleri için önemli bir sorun anlamına gelir. Bu türden korkular özel ilgiyle tedavi edilebilir ya da yok edilebilir, bireyin bunu tek başına yapması mümkün değildir.

Korkuları şiddetine göre şöyle sınıflandırabiliriz:

- Hafif veya fiziksel korkular: Çocuğun kişiliğine özel, doğal korkular.
- Normal korkular: Gelişme çaığında yaşanan çeşitli endişeler.
- İlimli-orta şiddetli korkular: Çocuğun tepki kapasitesine göre değişebilen korkular.
- Şiddetli-paralize eden korkular: Tepki verme kabiliyetini bloke eden korkular.
- Çok şiddetli-patolojik korkular: Bireyin normal bir günlük hayat sürmesini engelleyen korkular.

Bazen, korkuların gerçek hayatta somut bir karşılığı olsa bile çocuklar bunu dışı vurmazlar. Bu tür durumlarda çocuğun yaşadığı duyguları anlamak ve yorumlamak son derece zordur. Çocuk küçükken korkuyu endişe gibi farklı duygularla karıştırabilir. Örneğin, çocuk size kendini kötü hissettiğini veya karnının ağrdığını söyleyebilir, ama gerçekte bir şeyler onu korkutuyor olabilir.

Korkunun sözel olmayan işaretleri

Psikomatik belirtiler: Tırnak kemirme, öksürme, göz kırpması gibi tikler

Fizyolojik belirtiler: Kontrol kaybı, iştah ve uyku sorunları

Yansıtıcı belirtiler: Hikâyeler, masallar veya resimler yoluyla korkunun anlatılması

Psikolojik belirtiler: Çocuğun normal davranış biçimine aykırı düşen açıklanması güç durumlarda sergilediği davranışlar. Örneğin, çocuğun aniden gerilemesi, yalnızlaşma eğilimi, pasiflik, kayıtsızlık, şüphencilik, tahrik edici davranışlar, aşırı yaramazlık, agresiflik eğilimi, kaynağı olmayan şiddet, normal olmayan davranışlar, takıntılı tavırlar.

35

Korku, anksiyete ve fobi arasındaki farklar

Çoğunlukla birbiriyle karıştırılsa da korku ile anksiyete madalyonun iki farklı yüzü değildir. Korku, öznel bir algı olup psikofizyolojik reaksiyonlara da yol açan bir duygu durumudur.

Anksiyete organizmayı harekete geçirerek belli bir dereceye kadar korkuyla baş edebilmesini sağlar. Anksiyete sadece bir eşiktir ve her insan için farklıdır. Psikofizyolojik reaksiyonlar kontrolü tümüyle yitirmekten panik atağa çeşitli derecelerde farklılık gösterebilir. Eğer endişeyi yaratan semptomları azaltabilirsek durumu kontrol altına alabiliriz, ama korku duymaya devam ederiz.

Bizi tetikleyen şey aslında o tehlikeyle ilgili hissettiğimiz algıdır. Hiç kuşkusuz korkunun ortadan kalkması için gereken şey anksiyete sonucu oluşan reaksiyon, ya da tenki değildir, tam tersine o

durumun üstesinden gelemeyeceğimize dair algımızdır.

Çocuklar bazen tırnaklarını yer, al al olur veya karın ağrısından şikâyet eder. Tüm bunlar aslında korkularını açık etmemek için saptıkları yan yollardır.

Giorgio Nardone'ye göre fobi daha önceden kontrol edilemeyen bir dizi korkunun peşi sıra gelen ve korkuyla mücadele konusunda kendimizi tümüyle yetersiz hissettiğimiz zamanlarda ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir deyişle söylersek, fobi dediğimiz şey korku, anksiyete ve kontrolü kaybetmek gibi durumların ördüğü bir ilişkiler zinciri sonucu ortaya çıkar.

Patolojik açıdan bakacak olursak fobiyi "kontrol edilemeyen korku" olarak tanımlayabiliriz. Burada bir şeye dikkat çekmek istiyorum. Eğer bir kişi korkularına rağmen dimdik ayakta kalmayı becebiliyorsa normallik sınırları içinde olduğunu söyleyebiliriz.

Ancak tam tersine, eğer arkadaşlarıyla görüşmeyi kesmişse, eğlenmekten ve sosyalleşmekten kaçınıyorsa, hatta işe bile gidemiyorsa burada artık patolojik bir durumdan söz ediyoruz demektir. Bunu normal olarak adlandırmak mümkün değildir.

Çocuklar içinse bu örnekleri bazı korkular nedeniyle okul gezilerine katılmaktan vazgeçmek, ev dışında başka bir yerde uyumaktan korkmak, arkadaşlarıyla görüşmemeye başlamak, dans, futbol gibi sosyal içerikli derslere katılmamak şeklinde çoğaltabiliriz. Böyle bir durumla karşılaştığımızda bunun ardında bir çeşit fobi olabileceğini unutmayalım. Çocuk bununla nasıl başa çıkacağını, endişe ve korkularını nasıl yöneteceğini bilemez.

Korku: Kontrol edemediğimiz ve nasıl çözeceğimizi bilemediğimiz durumlarda ortaya çıkan tehlike algısıdır; insanın kendini güvensiz ve endişeli hissetmesine yol açar

Anksiyete: Algılanan korku karşısında soğuk terler dökme, asabiyet, kalp çarpıntısı gibi psikofizyolojik reaksiyonlardır.

Fobi: Korkunun kontrol edilemez halidir, sosyal ilişki kurma kapasitesini olumsuz yönde etkiler.

Çocukluk çağında korkularla nasıl başa çıkılır?



Artık hepimiz korkularımızdan kaçıyoruz. Nasıl başa çıkacağımızı bilemediğimiz için de korkuyu dışlıyoruz. Korkuyu kadın dünyasıyla özdeşleştiriyoruz. Buna karşın sık sık “Cesur adam korkmaz”, “Çocuklar ağlamaz” gibi cümlelerle korkuyu küçümsüyoruz. Ama şunu unutmamalıyız ki, korkunun varlığını kabul etmezsek onunla nasıl savaşağız?

Korkularıyla başa çıkması için çocuğı nasıl yardımcı oluruz?

39

- ◆ Her şeyden önce korkuyu kabul ederek, “Evet, korku diye bir şey var ve sen onunla arkadaş olabilirsin” diyerek.
- ◆ Kendi korkularınızı kabul ederek ve onlarla başa çıktığınızı çocuğınuza göstererek.
- ◆ Kontrolü kaybettiğiniz zamanlarda korkularınızı çocuğınuza yansıtmayarak.
- ◆ Çocuğınuza korkuyu kontrol etmeyi öğreterek.
- ◆ Uyum kadar uyumsuzluklarınızın da en iyi silahınız olduğunu bilerek.
- ◆ İlgisiz kalmaktan kaçınarak.
- ◆ Çocuğın yavaş yavaş korkuyla yüzleşmesine yardım ederek.
- ◆ Korkuya yol açan tüm nedenleri bir tarafa not alarak.
- ◆ Başa çıkma stratejileri sunarak.
- ◆ Çözüm yolları arayarak.

Korkularıyla başa çıkmaları için çocuklarımıza nasıl davranmalıyız?

Çocuğumuz bir şeylerden korktuğunda genellikle onu bazı şeyle-
ri tek başına yapmaya zorlarız. Çocuğun korkuları olduğunu keşfet-
memiz, onun gelecekteki hayatı konusunda bizi endişelendirir. Yaşa-
dığımız toplumda korkak bir insan olarak anılmak pek de kabul edi-
lebilir bir durum değildir ve hiçbir anne baba çocuğunun korkak ya
da ödleik olarak adlandırılmasını istemez. Küçük çocukların korkula-
rının olmasının son derece normal olduğunu da unutmamak gerekir.

Ama korkunun çocuğun gelişimi için bazı engelleri aşmada eğitici bir rol oynayabileceğini de unutmayalım. Ara sıra korkunun da bize öğretebileceği şeyler vardır. Aslında çocuğun hiçbir şeyden korkmaması da tehlikeli bir durumdur. Çünkü korkusuz bir çocuk çok daha düşüncesiz ve tedbirsiz olup davranışlarının sonuçlarını kestirmekte zorlanabilir.

Korkuyla başa çıkma yolları

Yapmamız gereken ilk şey, çocuğun korkusunun ardında gerçek bir sorunun olup olmadığını anlamaktır. Korktuğu şey onu paralize mi ediyor, yoksa istediği bir şeyi elde etmek için mi böyle davranıyor?

İkinci adımda olan bitene teşhis koymak çocuğumuzun durumu hakkında bize fikir verecektir. Hissettiği şeyin kaygı mı, korku mu yoksa fobi mi olduğunu, yaşadığı zorluğun fiziksel mi ya da işlevsel mi olduğunu bilmek önemlidir. Belki de bilinçli veya bilinçsiz olarak korkularını bastırıyor olabilir. Tüm bu durumlara dair önlem almadan ve büyüklerin, komşuların, arkadaşların kısacası yakınlarımızın tavsiyesini dinlemeden önce neyle karşı karşıya olduğumuzu, çocuğumuza ne olduğunu anlamamız gerekir. Sonuçta sıkılganlık ile hazzımsızlığı veya basit bir üşütme ile bronşiti aynı kefeye koyamayız.

1. Atacağımız ilk adım, çocuğumuzun bilinçli veya bilinçsiz olarak bazı korkuları manipüle edip etmediğini anlamak için onu gözlemlemek ve araştırmak olmalıdır. Bu korkunun gerçek nedenleri olabilir. Araştırma derken çocuğumuz hakkında ajanlık yapmaktan söz etmiyorum elbette, onun davranışlarındaki değişikliğin nedenlerini araştırmaktan bahsediyorum. Bunun için birazdan anlatacağımız ipuçlarını kullanabilirsiniz.

Elbette son derece kötü bir deneyim yaşayıp da ardından bariz davranış değişiklikleri gösteren bir çocuk ile hiçbir zaman korktuğunu belli etmeyen ya da daima “korkak” olan bir çocuğu aynı kefe-ye koyamayız.

Nedenleri araştırın	
◆ Çocuğunuzun rutin davranışları neler? Uykucu mu, boğazına düşkün mü? Günlük işlerini veya ödevlerini yapmakla ilgili sorunları var mı?	
◆ Kişiliği nasıl? Utangaç, içedönük / sosyal, dışadönük?	
◆ Eskiden nasıl davranıyordu? Korkak bir çocuk muydu? Ya da hiç korkusuz / bazen korkan bir çocuk muydu?	
◆ Anne babanın ve ailedeki diğer bireylerin herhangi bir fobisi var mı?	
◆ Davranış değişikliği ne zaman başladı?	
◆ Ne zamandır sürüyor?	
◆ Hayatında şu değişikliklerden herhangi biri gerçekleşti mi?	
◆ Kişisel ortama dair — Ev veya şehir değişikliği, yeni bir kardeşin doğumu, anne babanın boşanması, yeni bir aile, bir yakının kaybı vs.	

◆ Günlük yaşama dair – Eskiden okula annesi götürüyordu, şimdi babası... ◆ Alışkanlıklara dair – Oda değişikliği – Bir arkadaşının evinde yaşına uyun olmayan korku filmleri, haberler gibi kavrayamayacağı programlar izledi mi? – Okulda yaşanan değişiklikler; ana sınıfından ilkokula geçiş, sınıf değişikliği, öğretmen değişikliği vs. – Sosyal çevresindeki değişiklikler – Deprem, kaza, hırsızlık gibi olağanüstü bir olay deneyimi	
– Mevcut durumun tanımlanması	

2. Bu adımdan sonra yapacağınız şey, çocuğunuzdan da yardım alarak problemin çözüm yollarını araştırmak olacaktır. Aşağıdaki şemanın yardımıyla çocuğunuzun sorununun korku mu yoksa fobi mi olduğunu, korku veya fobi karşısındaki tavrını, korkularıyla veya fobileriyle başa çıkma becerisinin ne düzeyde olduğunu birlikte görebiliriz.

Tarih:

Korkuların listesi

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| - Böcekler | - Kaybolma korkusu |
| - Sürüngenler | - Kaçırılma korkusu |
| - Hayvanlar | - Hırsız korkusu |
| - Asansör | - İzlenme korkusu |
| - Tahterevallı | - Kötü not alma korkusu |
| - Okul | - Anne babayı kızdırma korkusu |

- ◆ Neden korkuyor? Çocuğun anlatımıyla:
- ◆ Ne zaman korkuyor?
 - Her zaman ve her durumda
 - Bazen aynı neden bile olsa korkmuyor
- ◆ Hangi durumlarda korkuyor?
- ◆ Neden korktuğunu düşünüyor?
- ◆ Nasıl tepki veriyor? Korkunun üstesinden gelmek için hangi çözümlere başvuruyor?
 - Saklanıyor, korkuyu oluşturan nedenle yüzleşmekten kaçınıyor
 - Kendini korumaya çalışarak yüzleşiyor
 - Yardım istiyor
 - Kaçıyor
 - Diğer (Tanımlayın)

43

3. Korku türleri arasındaki farkı anlamak için analiz edin;

- Gerçek korku
- Hayal ürünü korku
- Bastırılmış korku

Çocuk korkuyu bir şeyleri bastırmak veya gizlemek için kullanıyorsa bu onun aslında bir sorunu olduğunu ve bunu nasıl dışı vuraçağını bilemediğini gösterir. Bu yüzden de farkında olmadan kendini savunmak için korkuyu kullanır.

Bastırılmış korkunun ardındakiler...

- ◆ Güvensizlik
- ◆ Dikkat çekme isteği
- ◆ Kıskançlık
- ◆ Geriye dönüş (büyümekten korkmak)
- ◆ İletişim eksikliği
- ◆ Yalnızlık
- ◆ İlgı, kollarına ihtiyacı (aile bireyleri için önemli olduğunu hissetme ihtiyacı)
- ◆ Kendi başının çaresine bakma girişimi
- ◆ Kötü alışkanlıklar

İlerleyen sayfalarda gece kâbuslarını ve korkularını anlamaya çalışacağız. Bunun için çocuğun davranışlarını en az 15 gün boyunca gözlemleyerek şunları not almanızı öneriyorum.

44

Gece korkularının teşhisi için	
Tarih:	
◆ Yatma saati:	
◆ Uykuya dalma süresi:	
◆ Uykuyu kolaylaştıran unsurlar: – Görsel temas – Fiziksel temas – Sözlü temas	
◆ Uykusundan kaç kere uyanıyor?	
◆ Hangi saatlerde uyanıyor?	
◆ Yeniden uyuması ne kadar sürüyor?	

◆ Anahtar cümleler:	
◆ Şikâyetleri neler?	
◆ Kâbuslar neyle ilgili?	
◆ Gece korkuları. Süresi ve tarifi:	
◆ Alışkanlıklar. Tarifi:	
◆ Denenen çözüm yolları: – Kaçınma: – Yardım isteği: – Hayali çözümler arama:	

Korkunun üstesinden gelmek üzere uygulanacak bu metodun ikinci aşamasında bir uzman, çocukla yapılacak seansta bu davranışlar üzerinde çalışacak ve sonuçlarına göre uygun tedavi yöntemini belirleyecektir.

45

Korkuyu duyarsızlaştırma tedavisi

Bilişsel davranış terapisti Joseph Wolpe, uyku bozuklukları konusunda Doktor Edmund Jacobson'ın çalışmalarından önemli ölçüde etkilenmiştir. Bu çalışmaların amacı, kaygı derecesini azaltmaktır.

Wolpe 50'li yıllarda, stresin nedenleriyle ilgili Jacobson'ın araştırmalarını uygulamaya başladı. Ancak o dönemde somut vakalar üzerinde çalışmanın zorlukları düşünülürse, Wolpe varsayımlarla ve hayal gücünün de yardımıyla kaygı üzerine bir dizi deneysel araştırma gerçekleştirdi. Bu araştırmaların sonuçları rahatlıkla günlük hayatta karşılaşılan durumlara uyarlanabiliyordu. Bu sayede çocuk, hayali bir durum karşısında biraz rahatlayabiliyor ve daha sonra gerçek hayatta benzer bir sorunla karşılaştığında, örneğin sınavda önünde bembeyaz bir kâğıt varken veya kontrolünü kaybetmek üzereyken, bu düşünsel hazırlık sayesinde biraz daha rahat olabiliyordu.

Bu tekniklerin temel olarak dayandığı prensipler, duyguların çatışma halinin başlangıcında ve stres yaratan durumlarda kaygıyı kontrol etmeyi öğrenmeyi içerir. Ancak, çocuklarda bu tür teknikler için ideali 7-12 yaşlardır, daha önce çocukların bu tekniği kavraması çok zordur. Üstelik etkili sonuç almak da mümkün değildir.

Bunu pratiğe dökmek için yapılması gereken, çocuğunuzun Jacobson'ın progresif gevşeme tekniğini anlaması ve korkularını en hafifinden en şiddetlisine uzanacak şekilde derecelendirmeyi öğrenmesidir. Bu liste, korkunun ortaya çıkmasından gelişiminin tüm evrelerine kadar pek çok unsuru kapsayabilir. Korkunun neden ve nasıl ortaya çıktığından çocuğunuzun nerede bu hisse kapıldığına dair pek çok liste yapabilirsiniz. Korkuyla ilgisi en az olan durumdan başlayarak yirmi farklı durumdan oluşan bir liste yapıp korkunun kökenine inerek işe başlayabilirsiniz. Listelediğiniz her korkuyu 0'dan 5'e kadar derecelendirip tıpkı bir termometre gibi çocuğunuzda yarattığı kaygıyı ölçebilirsiniz.

46

Hatta bunu çocuğunuzla birlikte yapıp sanki bu bir oyunmuşçasına ona sunabilirsiniz. Çocuklar işbirliğine açıktırlar. Bu davranış egzersizlerini yapan küçük çocukların "Sonunda neler hissettiğimi anlayan biri çıktı!" dediğini sık sık duyarız.

Wolpe bunu kaygının sübjektif birimlerinin değerlendirmesi olarak ni-

Duyarsızlaştırma tekniği	
◆ En hafifinden en şiddetlisine korkuların listesini çıkarın.	
◆ Çocuk için en az önemli olan korku üzerinde çalışmaya başlayın.	
◆ Korkuyu oluşturan yirmi farklı durumu belirleyin ve listeleyin.	
◆ "Korku ölçeği"ni kullanarak korkuyu ve yarattığı kaygıyı 0'dan 5'e kadar derecelendirin.	

telendiriyor ve tam anlamıyla gevşemenin karşılığı olarak 0'ı gösteriyor.

Daha önce de belirttiğimiz gibi progresif gevşeme tekniği, küçük yaştaki çocuklara uygulanmamalıdır. Bu yaştaki çocuklarda korkuyu harekete geçiren nedenlere yönelik olarak, mesela kahkaha, kızgınlık, müzik gibi alternatif yanıtlara ve yöntemlere başvurmanız gerekir. Daha sonra onlara ayna karşısında bu durumlarda nasıl farklı yüzlere bürüneceklerini öğretebilirsiniz.

Korktuğu bir şeyle karşılaştığında çocuğun mekanik olarak hemen başka bir şeye başvurmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, bir anstres topunu ya da oyuncacı sıkmak gibi. Çok korktuğu zaman çocuk oyuncaklarından birini alıp elleri acıyana kadar sıkabilir.

Çocuk hissettiği bu fiziksel acıya odaklanmalıdır ve daha sonra bu acıya göre puan vermelidir. Bu sayede çocuğa korktuğu durumlarda dikkatini vereceği başka bir neden yaratmış olursunuz. Hatta bu sayede kendisi de fark etmeden hissettiği korkuyu azaltmış olur.

Progresif gevşeme

Edmund Jacobson, progresif kas gevşeme egzersizlerini tıp dünyasına tanıtan uzmanlardan biridir. Jacobson 20. yüzyılın başlarında bulduğu bu tekniği önceleri kas gevşetme yoluyla zihni rahatlatmak amacıyla kullanıyordu. Daha sonra bu tekniğin tüm beden için uygulanabileceği anlaşıldı.

Jacobson'ın terapisiyle kaslardaki gerilim, sistematik bir biçimde azaltılıyor, gevşeme sonucunda kişinin tüm bedeni rahatlıyordu.

Bu çalışmalarını *Progressive Relaxation* (1938) adlı kitabında bir araya getiren Jacobson, 1936'dan 1970'lere kadar çalışmalarını Chicago Fizyoloji Kliniği Laboratuvarı'nda sürdürdü. Jacobson'ın öngördüğü bu teknik, saatler sürdüğü için uygulamada bazı sorunlar yaşıyordu. Ancak Jacobson'dan sonra bu tekniği geliştiren kişi Josep Wolpe oldu. Wolpe, bir davranış terapisi tekniği olan sistematik duyarısızlaştırma tekniğini adapte ederek egzersiz süresini azalttı.

Wolpe'nin kullandığı teknik, kas gruplarını gevşeterek tümünden gevşemeye ulaşmak konusunda Jacobson'ın kullandığı tekniğe benziyordu. Ancak, bu yeni durumda egzersizin tüm aşamalarına bir terapist katılıyor ve egzersizi sözlü direktiflerle yönetiyordu. Biz, çocukluk çağındaki korkuları azaltmak için çocuğun kavrama yete-

neğine uygun metaforlar kullanacağız. Çocukların yeni yetileri kavraması artık çok daha kolay, özellikle bu yetiler onlara psikologlarıyla oynayabilecekleri bir oyun gibi sunulursa.

Önerimiz, çocuğun her bir kasında oluşan hisse odaklanmasına yardım edecek şartları hayata geçirmek ve başından parmak uçlarına kadar tüm kaslarına teker teker odaklanmasını sağlayacak rahatlatma tekniğini ona öğretmek olacak. Yatmadan önce bu tekniği çocuğunuzla birlikte uygulamak çok önemli; yani üstünde pijamaları, hafif karanlık bir odada gözleri kapalıyken. Çocuk bu pozisyonda, anne veya babasının sesli talimatlarla işaret ettiği, bedenindeki farklı bölgelerde duyduğu hisse odaklanmalı; tıpkı psikoloğun muayene sırasında yaptığı gibi. Çocuğunuzdan yatağının altında bir mıkna-tıs olduğunu hayal etmesini isteyin. Mıkna-tısın ne olduğunu bilmiyorsa ona öğretin ve hatta onunla oynayın. Bu sayede mıkna-tısın çekim gücünün ne olduğunu görmesini sağlayın. Bu oyun sayesinde çocuk bedeninin her bir parçasının bu hayali mıkna-tıs tarafından yatağa çekildiğini hissedecek. Gözkapakları, saçları, kulakları, kolları... Ve kalkamaz hale gelecek.

Terapi esnasında ses tonunuzun terapistin ses tonu gibi olmasına özen gösterin. Sesinizin ritmi, çocuğunuzun bedeninde de belli bir rahatlatma sağlayacaktır. Egzersizin sonunda yani parmak uçlarına geldiğinde nefes alıp vermesi çok daha yavaşlayacak ve yaklaşık beş saniye boyunca nefes alırken beş saniye boyunca nefesini verecektir. Bu son egzersizin en az yirmi kez ve her defasında daha yavaş yapılması öneriliyor.

Bu egzersizin çocuklarda yol açtığı sonuçlar şaşırtıcıdır. Özellikle gece kâbuslarını önlemede son derece yararlı olduğu görülmüştür. Bu tekniği, çocuğun uykudan önce rahatlamasını sağlamak üzere kitabımızın uykuyla ilgili bölümünde bir kez daha tekrarlayacağız.

Küçüklere çözüm yolları:

Kahramanlar Kulübü'ne katıl!

Sizlere 3-4 yaşından başlayarak 8-9 yaşına kadar uzanan dönemde etkili olabilen ve çocukların korkularıyla başa çıkmasını kolaylaştıran eğlenceli bir teknikten bahsetmek istiyorum. Kitabın sonunda da bu tekniğin üzere, bu bir oyun. Çocuklar oyunda puan-

lar toplayacak ve sonunda en çok puanı alan “En Kahraman Çocuk” seçilecek. Bunun için bazı aşamaları geçmesi gerekecek.

Bu oyun sayesinde çocuk korkularıyla dost olmayı öğrenecek ve Kahramanlar Kulübü’ne katılmaya hak kazanacak. Bu oyunda her bir korkuyu sembolize eden ve lakabı olan bir maskot kullanacağız. Bu sayede çocuk, korkuyu aslında oyuncaklarından biriyle özdeşleştirmiş olacak; onu görecek, ona dokunacak ve böylece tanımadığı bir nesneye yönelik hayali korkusu yok olacak. Genellikle bu yaşlardaki çocuklar kontrol edemedikleri, dokunamadıkları ve tanımadıkları şeylerden korkarlar. Tanımadıkları en ufak şey onları korkutur. Mesela bir köpeğe, kediye ya da başka bir hayvana fiziksel anlamda ilk kez yaklaşmışlarsa... Bazen de tuvalete yalnız gitmeye korkar ve anne babalarını yanlarında isterler. Karanlıktan veya tanımadıkları insanlardan korkarlar.

Bu oyun aynı zamanda çocuklara korkularını anlatmayı öğretecek. Oyunun her aşaması hem oyun hem de bir çeşit test olacak. Eğer çocuğunuz ilk testi başarıyla geçerse, oyuna devam edebilecektir. Oyunun ilk aşamasında şans yıldızı, ikinci aşamasında savunma kalkanı, üçüncü aşamasında cankurtaran balkabağı ve sonunda da hayali bir can simidi ona eşlik edecek.

Oyuncu her aşamada neden korktuğunu anlatacak, ilk aşamayı başarıyla geçerse bir sonrakine geçecek. Bu sırada çocuk kendi korkularıyla tanışmış olacak ve gözünde büyüttüğü korkuların aslında ne kadar küçük olduğunu görecek.

Aslında bu oyun ailecek oynanabilir; büyüklerin de kendi korkularını itiraf etmeleri ve bu korkularıyla nasıl başa çıktıklarını anlatmaları çocuklar açısından çok önemlidir. Çocuklar kendilerine söylenenleri yapmaktansa anne babalarının davranışlarını taklit etmeyi tercih ederler. Onlar söylediklerimizden ziyade yaptıklarımızdan bir şeyler öğrenirler.

Bu oyun özellikle korkudan korkmayı engellemek ve korkulara alışmak adına hem çok kolay hem de eğlenceli bir yol sunar. Aslında her korkunun olumlu bir yönü var ve bunu keşfettiğimizde bizi koruyacak sihirli kolyeleri kazanarak bir sonraki aşamaya geçebiliriz.

Aslında korkutü Ücretsiz PDF Kitap Arama - <https://rantey.org> sabır ve göz-

lemi dengeler, başımıza gelebilecek şey konusunda beklentide olmayı öğretir. Psikolojik açıdan savunma mekanizmamızı harekete geçirir ve kişisel gelişim stratejileri geliştirmemize katkıda bulunur.

Korkmanın faydaları

- ◆ Karanlıktan korkmak, karanlık bir mekâna girerken temkinli olmamızı ve girmeden önce önlem almamızı sağlar.
- ◆ Tanımadığımız kişilerden korkmak, bize gözü kapalı herkeşe güvenmemiz gerektiğini öğretir.
- ◆ Sınavda başarısız olmaktan korkmak, sınava çok çalışmamız gerektiğini öğretir.
- ◆ Komik duruma düşmekten korkmak, sosyal kuralların farkına varmamızı sağlar.
- ◆ Arkadaşsız kalmaktan korkmak, bize daha sosyal olmamız gerektiğini hatırlatır.
- ◆ Hata yapmaktan korkmak, bize bir işe daha iyi hazırlanmayı öğretir.
- ◆ Kaybolmaktan korkmak, bize evimizin yolunu veya telefon numaramızı bilmemiz gerektiğini öğretir.
- ◆ Cezalandırılmaktan korkmak, bize davranışlarımızda daha dikkatli olmamız gerektiğini öğretir.
- ◆ Terk edilmekten veya önem verilmemekten korkmak, aileye yeni bir birey katıldığında ebeveynlerimizle dayanışma içinde olmamız gerektiğini öğretir.

Daha önce de belirttiğimiz üzere, 3 ila 9 yaşları arasında çocuklar tanımadıkları kişilerden, karanlıktan ve hayvanlardan korkarlar. Bu yüzden onlara daha güzel bir hayat sunabilmek için en azından yeni korkuların hayatlarına girmesine izin vermemeliyiz.

Şimdi size korkulardan uzak durmayı kolaylaştıracak mini bir rehberden söz edeceğiz.

Korkuyu uzaklaştırmak için 10 pratik öneri

- ◆ Çocukların önünde korkularınızı asla belli etmeyin; unutmayın, korku bulaşıcıdır, özellikle çocuğunuz 3-9 yaşları arasındaysa!
- ◆ Çocuğunuza yaşına uygun masallar anlatın.
- ◆ Çocuğunuza korkunç masallar anlatmaktan kaçının.
- ◆ Çocuğunuzu bağımsız bir birey olma yolunda teşvik ve takdir edin.
- ◆ Çocuğunuza aşırı korumacı davranmayın, çünkü bu çocuğu size bağımlı kılar.
- ◆ Çocuğunuzun televizyonda ve sinemada izleyeceği filmleri dikkatle seçin, ayrıca haberleri ve şiddet içeren programları onun yanında izlememeye çalışın.
- ◆ Çocuğunuzun günlük yaşam rutininde ani değişiklikler yapmamaya dikkat edin.
- ◆ Çocuğunuza cesaretle ilgili olumlu örnekler verin.
- ◆ Çocuğunuz uykusunda kâbus gördüyse anlaması için ona fırsat verin ve ona mutlu bir sondan söz etmeye çalışın.
- ◆ Çocuğunuzu dinleyin ve endişelerini anlamak için onunla birlikte vakit geçirmeye özen gösterin.

51

Çocukların bazı şeylerden korkmaları son derece doğaldır. Çocuk büyüdükçe korkuları da azalır. Ancak çocukların yaklaşık yüzde 40-45'inde bazı korkular ergenliğe kadar sürebilir.

Endişe yaratan durumları sakinlikle karşılamalı ve dramatize etmemelisiniz, ayrıca çocuğunuza da kendini kontrol etmesini öğretmelisiniz. Unutmayalım, aile bir gemiye benzer. Gemi bir fırtınaya yakalandığında kaptan kontrolü ele almalı ve aile bireylerine güvende olduklarını hissettirmelidir. Tayfalarının gözü önünde kontrolünü yitirmiş bir kaptan düşünün, sonuç tam bir kaos olacaktır!

Çocuklara cesaretlerini artıran eğlenceli masallar anlatabilirsiniz. Örneğin, *Çirkin Ördek Yavrusu* veya *Dumbo* çocukların özgüvenlerini olumlu yönde etkileyen masallardır. Bevinmediğin ruşunu ve bir şey-

ler başarmak için kendini yeterince güçlü hissetmeyen çocuklar olumlu anlamda bu masalları örnek alabilirler. Daha küçük çocuklar ise uçmaktan korkan küçük fil yavrusu Dumbo'nun maceralarını okuyarak Dumbo'nun büyülu kanatlar sayesinde bu korkusunu nasıl yendiğini görüp kendilerine bu sevimli masal kahramanını örnek alabilirler.

Özellikle 8 yaşından küçük çocuklar hayal dünyasından beslenerek tıpkı Dumbo gibi korkularıyla yüzleşmeyi ve daha önemlisi korkularıyla başa çıkmayı başarabilirler.

Yapmamanız gerekenler

- ◆ Çocuğunuzu "Seni çöpçüye veririm" diye tehdit etmekten kaçının.
- ◆ Çocuğunuzun korkularıyla dalga geçmeyin ve onu küçük düşürmeyin.
- ◆ Cesaret konusunda onu başka çocuklarla veya kardeşleriyle kıyaslamayın.
- ◆ Korktuğu için onu eleştirmeyin.
- ◆ Çocuğunuzun korkuları hakkında herkesin ortasında konuşmayın, özellikle de çocuğun yanında...
- ◆ Korkularını bir tehdit unsuru haline getirmeyin, özellikle "Yemezsen yeme, o zaman odanda ışıkları kapatarak uyumak zorunda kalırsın" gibi tehdit içeren ifadelerden kaçınınız.
- ◆ Korkularıyla tek başına yüzleşmesi için onu zorlamayın.
- ◆ Aşırı korumacı davranmayın.
- ◆ Korkuları yüzünden onu değersizleştirmeyin, "Korkman gereksiz", "Bu sadece basit bir film" gibi ifadelerle durumu küçümsemeyin.
- ◆ Korkularını inkâr etmekten veya onu yalancılıkla suçlamaktan kaçınınız. "Bana yalan söylüyorsun, burada cadı falan yok" veya "Benimle dalga mı geçiyorsun" gibi cümleler sarf etmemeye özen gösterin.
- ◆ Çocuğunuza "korkak" veya "ödlek" gibi ifadelerle seslenmeyin.

Gerçek korku ile hayali korkuyu teşhis etmek için çizelge	Notlar
♦ Tarih:	
♦ Korkunun ortaya çıktığı yer / mekân:	
♦ O sırada çocuğun yanında olan kişiler:	
♦ Çocuğun tepkisi:	
♦ Çocuğun istekleri:	
♦ Durumun tarifi:	
♦ Denenen çözümler: – Yardım isteği – Kaçmak – Dikkat çekmek – Saklanmak – Hayal edilen kurtuluş yöntemi	

Bilinçli korkular



Hayali korkular



57

Bilinçli korkular, çocuğun aklı başındayken ve her şeyin farkındayken genellikle gün içinde yaşadığı korkulardır. Çocuk 4-8 yaşlarında bu tür korkuların yanı sıra tamamen hayal gücünün ürünü korkular da ortaya çıkabilir ve bunları gerçek korkular izler. Çocuklar genellikle hayali kahramanları veya canavarları korku nesnesi haline getirirler. Bu tesadüfi bir sonuç sayılmaz, çünkü televizyon dizilerinde, sinema filmlerinde, animasyonlarda ya da bilgisayar oyunlarında çocukları ekran başına kilitleyen ve onların fantezi dünyasını besleyen kahramanlar aynı zamanda korkularının temel nedeni de olabilir.

Amerikalı psikolog Bruno Bettelheim, çocuk klasiklerinin yararlarından söz eder. Çocuk zihni, hayal gücünün sürekli beslenmesine ihtiyaç duyar.

Gerard Jones da çocukların hayal kurmasının tamamıyla ihtiyaçtan kaynaklandığını, hayali canavarların çocuğun kişiliğinin tanımlanmasında çok önemli bir işlevi olduğunu savunur. Öte yandan çocuklar, fantastik oyunlarla korkularını yenmeyi başarabilirler. Ama bunun için öncelikle hayal ile gerçek arasındaki farkı bilmeleri gerekir. Ebeveyn olarak bizler bu ayrımın farkına varmaları konusunda çocuklarımıza yardım etmeliyiz. Büyü ve hayali kahramanlar, çocukların kendilerini bir anlamda güvende hissetmelerini, rüyalarını ve itiraf edemedikleri arzularını gerçeğe dönüştürmelerini sağlarken bir yandan da onlara gelecekle ilgili bazı izdüşümler konusunda yol gösterici olabilir. Biz anne babaların hayal gücünün bu eğitici yönünden en fazla yararlanabileceğimiz dönem ise çocuğun 5-8 yaşlarıdır. Bu yaşlarda çocuklar cadılara, iksirli büyülere ve büyücülere inanırlar.

58

Masallar ve fantastik öyküler bu çağda çocuğun hayal gücünü geliştirir. Bu sayede bizler de gerçekte olmadığımız hayali kimliklere bürünerek aslında çocukların hayal ile gerçek arasındaki ayrımı fark etmelerine bir anlamda yardımcı olabiliriz.

Hiç şüphe yok, hepimizin de bildiği gibi büyülü güçlere inanmak çocuğun korku ve güvensizliklerle başa çıkmasını sağlar ve ona güven aşılar. Tıpkı uçmak için ihtiyaç duyduğu cesareti büyülü kanatlardan alan küçük fil Dumbo veya perisi Tinkerbelle'in sihirli tozu sayesinde Yok Yok Ülke'ye uçabilen Peter Pan gibi...

Gerçek bir hikâye:

Carolina her gece uyanıyor

Biraz önce de bahsettiğimiz gibi çocuklar korkularını yansıtacakları hayali canavarlara ihtiyaç duyarlar. 4 yaşındaki Carolina'nın yaşadıkları da bunu doğruluyor. 4 yaşına kadar uyku sorunu olmayan Carolina, ilk dişinin düşmesiyle birlikte Pérez adını verdiği hayali fareyle tanıştı. Carolina'nın anne babası ilk dişi düştüğünde Carolina'ya Fare Pérez'in hikâyesini anlatmışlar ve onun filmini birlikte izlemişlerdi. O gece Carolina düşen dişini yastığının altına koymuş ve er-

tesi sabah yastığın altında bir hediye bulmuştu. Ertesi geceye kadar her şey normaldi. Ama ertesi gece Carolina sabahın üçünde çığlıklar atarak uykusundan uyandı ve “Korkuyorum” feryatlarıyla ortalığı birbirine kattı. “Sakin bir daha Fare Pérez gelmesin” diye bağıran küçük kızı kimse sakinleştiremedi.

Neredeyse her gece aynı şey oluyordu. Ne olduğunu anlamaya çalışan anne baba, her türlü açıklamayı yaptılar, kendi yataklarında yatmayı bile bıraktılar. Ama Carolina’nın durumunda herhangi bir değişiklik yoktu, sonunda onların da sabrı taşı ve çocuğu cezalandırdılar.

Durum giderek daha da kötüleşmeye başladı. Her gece bütün aile ayaktaydı, Carolina’nın anne ve babası neredeyse hiç uyumuyordu. Arkadaşlarının ve aile büyüklerinin tavsiyeleri hiçbir işe yaramıyordu.

Sonunda bir uzmana danışmaya karar verdiler. Aslında Carolina’yla 1,5 yıl önce yine görüşmüştük. Carolina’nın annesinin, eşini bir uzmana danışma konusunda ikna etmesi pek kolay olmamıştı. Hatta onu ikna edebilmek için “Bir psikologdan yardım istemek, kaza yaptığında arabayı tamirciye götürmeye benzer. Ne yapılacağını en iyi psikologlar bilir. Bu konuda bizden veya arkadaşlarımızdan çok daha fazla tecrübeye sahipler” dediğini söyledi bana. Böylece işte ikisi de karşımdaydı ve durumdan ne kadar etkilendikleri ortadaydı. Hatta bana bir çocuğun nasıl bu kadar umutsuz vaka olabileceğini artık anladıklarını itiraf ettiler. Kızlarının durumu onları çok endişelendiriyordu, artık bu ritme dayanacak güçleri kalmamıştı. Sonuçta ikisi de çalışıyordu. Üstelik Carolina kız kardeşini de uyanıyordu.

Yapılacak ilk şey, sorunun nedenini bulmaktı. Tüm detayları araştırırken dikkatimi çeken bir şey oldu. Carolina sadece kendi evlerinde böyle davranıyordu. Büyükannesinin ya da halasının evindeyken mışıl mışıl uyuyor ve Fare Pérez’i kesinlikle hatırlamıyordu.

Bu ilginç bir ayrıntıydı, acaba Carolina gerçekten her yerde korkuyor muydu, yoksa bu korkuyu sadece kendi evlerine mi saklıyordu? İşin aslını anlamak için şöyle bir yöntem bulduk: Bir gece boyunca Fare Pérez’in eve girmesini yasakladık. Carolina’yla birlikte evin her köşesine, koridora, giriş kapısına ve sömineye bile farenin

eve girmesini yasaklayan afişler astık. O gece Carolina bu korkuyu yenebilirse o zaman durumun gerçekliğine ikna olacaktık, aksi halde başka bir çözüm yolu bulmamız gerekecekti.

Carolina her zaman kendi kararlarını verebilecek güçlü bir çocuktuktu. Bütün aileyi parmağında oynatacak kadar da dik kafalıydı. Tüm bunlardan yola çıkarak Carolina'nın Fare Pérez'den korktuğu için her gece saat 3'te uyandığı sonucuna vardık.

Ancak bazen Carolina'nın korkmadığı halde her gece 3'te uyanmaya devam ettiğini fark ettik. Bu da önemli bir ayrıntıydı, anne babanın tutumu ona bu davranış kalıbını öğrenmeye zorlamış olabilirdi. Carolina'nın gece uyanma alışkanlığının üstesinden gelmesi için izlediğimiz strateji 1,5 yıl önce başvurduğumuz yöntemle benziyordu. Carolina, 2,5 yaşındayken de gergin dönemler yaşamıştı. Böyle durumlarda anne baba olarak göz önünde bulundurmamız gereken, çocuğumuzun bu tür davranışları bizi kızdırmak için bilerek yapmadığıdır.

60

Carolina örneğinde olduğu gibi küçük kız bunu bilerek ve isteyerek yapmıyordu. O da anne babası kadar bitkindi. Durumu daha iyi anlamak için Carolina'yı etkileyen nedenleri araştırmaya başladık. Küçük kız yatağına giderken koridordaki ışık açık kalıyordu, ama anne baba yataklarına giderken ışığı kapatıyorlardı. Carolina gecenin bir yarısında uyandığında kendini zifiri karanlıkta buluyor ve bu da onu korkutuyordu. Carolina o sıralarda henüz 2,5 yaşında olduğu için hiçbir şeyin farkında değildi. Ama şimdi 4 yaşındaydı ve kendisini korkutacak şeyleri anlayabilecek yaşta idi.

Bir an kendimizi düşünelim, yetişkin olsak bile biz de benzer korkuları hissedebiliriz. Örneğin, sabaha karşı su içmek için kalktığımızda eşimizin yatakta olmadığını ya da çocuğumuzun odasında olmadığını fark ettiğimizde korkarız. Bu içgüdüsel bir tepkidir.

Çocuklar da büyürken hayatta kalma içgüdüğü gereği bu tür tepkiler verebilirler. Bu yüzden Carolina'nın anne babasına, gece boyunca evde gece lambasını yakmalarını ve Carolina gece kalktığında bu kez daha farklı davranmalarını tavsiye ettik.

Küçük kız gecenin 3'ünde ağlayıp bağırmağa başladığında ve yatağından kalkıp anne babasının kapısını çaldığında beş dakika boyunca kapıyı açmayacaklardı. Kapıyı açtıklarında da sanki

Carolina'nın çığlıklarını hiç duymamış gibi davranacaklar ve mutfığa su içmeye veya lavaboya gideceklerdi. Bu arada küçük kıza tesadüfen görmüş gibi davranacaklar ve "Aaa, sen burada mısın, uykun yok mu?" ya da "Madem uykun yok ışığı açalım da oyna, biz uyumaya devam edeceğiz" diyeceklerdi. Carolina da bu olağandışı tepkiye şaşıracaktı.

Ertesi gece küçük kız yatağından kalkıp anne babasının kapısına gitti, ama kapının kapalı olduğunu gördü. Anne baba beş dakika bekledikten sonra kapıyı açtılar. Küçük kız bu sırada kapının önünde ağladı. Anne babası kapıyı açıp sanki Carolina orada yokmuşçasına hiç bakmadan odadan çıktılar. Biri mutfığa bir şeyler içmeye gitti, diğeri de lavaboya. Sonra da küçük kıza dönüp "Ah, sen burada mısın tatlım, seni duymamışız, uyuyakalmışız. Senin uykun yok mu? Uykun yoksa ışığı açalım da oyna, çünkü bizim çok uykumuz var" dediler. Carolina bu olağandışı tepkiye şaşırdı. Bu alıştığından tamamen farklı bir durumdu.

Anne baba, küçük kızın uyuması için ısrar etmedi. Sadece odasının kapısına kadar eşlik edip ışığı açık bıraktılar ve kendi kendine oynasın diye oyuncakları önüne koydular, sonra da uyumaya gittiler.

Bu stratejinin amacı, Carolina'nın inatçılığını olumlu anlamda tersine çevirmektir. Ancak unutmayalım, bu Carolina'ya özel bir stratejiydi. Yani başka bir çocuk söz konusu olduğunda onun kişiliğini değerlendirmeden ve tedavi yöntemlerini belirlemeden bunu uygulayamayız.

Carolina, anne babasının tepkisi karşısında savunmasız kalmıştı. O da yatmayı tercih etti. Anne babası ona ertesi sabah "Gece nasıl oynadığını görmek için yanına geldik, ama sen uyumuştun. Eğer istersen bu gece oynayabilirsin" dediler. Ama Carolina'nın çok uykusu vardı ve kız kardeşiyle öğleden sonra oynamak istiyordu. Sonunda küçük kız eski neşesine kavuştu.

Gerçek korkular



Fırtına, şiddetli yağmur, gök gürültüsü, rüzgâr ve buna benzer doğa olayları 8 yaşından küçük çocukları korkutabilir. Çocuk korktuğunu açıkça belli eder, ağlamaya başlar ya da yatağın altına saklanır. Bu durumda ona karşı aşırı korumacı olursanız, hayat boyu korkmaya devam eder. Ancak doğa olaylarını eğlenceli bir oyuna dönüştürseniz, çocuk bunun doğal bir olay olduğunu anlamaya başlar.

Örneğin, çocuğunuzla birlikte pencere kenarına oturup gök gürültüsünü eğlenceli bir oyuna dönüştürebilirsiniz. Ancak kitabın ba-

şında anlattığımız deprem felaketinden kurtulan çocukların öyküsündeki gibi bu tür gürültüler çocuğa başka bir şey hatırlatıyorsa, belki de böyle bir oyuna hiç başlamamak daha doğru olur. Gök gürültüsü çocuğa kötü bir olayı veya kazayı hatırlatıyor olabilir.

Tıpkı, ne zaman gök gürlese saklanacak yer arayan ve kalbi delicesine atan küçük Maria gibi. Fırtınalı bir günde çok sevdiği köpeğine araba çarptığı ve onu kendisinden sonsuza dek aldığı için Maria böyle günlerde gök gürültüsünden hâlâ çok korkuyor ve o gün köpeğini bağlamadığı için suçluluk hissediyor.

Bu yaşlardaki çocukların bir başka büyük korkusu da doktor ve iğne korkusudur. Doktor ziyaretleri başta anne babalar olmak üzere herkes için korkunç bir işkenceye dönüşebilir.

Çocukların öncelik duygusu gelişmemiştir; biz anne ve babalar olarak çocuklarımızın iyiliğini isteriz, ama onlar bunu asla anlamazlar. Bu yüzden onları ne kadar hazırlamaya çalışsak da kendilerini buna zorladığımız için bize kızarlar.

Çocuklar büyümüş de küçülmüş varlıklar değildir, bizim için iyi olan şey onlar için kâbus olabilir. Çocuğun zaman-mekân algısı gelişmemiştir. Bu yüzden bazen bir şeyi gözünde büyütüp ondan korkabilir. Doktora gitmeden önce ona muayene sırasında çok uslu duracağından emin olduğunuzu, doktordan sonra onu büyükannesine veya sevdiği bir arkadaşına götürceğinizi söylemeniz işe yarayabilir.

Kısacası, çocuğa “Seni doktora aşı olmaya götürüyorum” demektense onu motive etmek ve olumsuz bir algıyı olumlu bir hale getirmek çok daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

İzlediği filmler, televizyondaki haberler çocuğun korkularını tetikleyebilir. Görsel ve işitsel etmenlerin çocuk üzerindeki etkisi bilinen bir gerçektir. Bu etmenlerin çocuğun duygusal hayatında bıraktığı izler daha fazla dikkate alınmalıdır. Çocuklar bazen öyle görünmeseler de bu tür etkiler karşısında dayanıksızdırlar. Örneğin, size korku filmi izlemekten hoşlandığını söylese de filmin yarattığı etkiler öyle hemen bir anda ortaya çıkmayabilir ve hiç beklenmedik bir anda, neden-sonuç ilişkisini kurmakta zorlanacağınız farklı bir boyutta karşınıza çıkabilir.

Gerçek bir hikâye:

Claudia'nın saçları dökülüyor

Claudia tedaviye başladığında 6 yaşındaydı. Küçük kızın saçları dökülmeye başlamıştı. Başlangıçta sadece başının belli bir bölgesinde ortaya çıkan bu sorun bir süre sonra tümüne yayılmıştı.

O sırada Claudia'yı tedavi etmekte olan çocuk doktoru deri ve saç analizleri yaptırmış, ancak sorunun fiziksel hiçbir nedenini bulamamıştı. Küçük kızın saçlarının dökülmesinin psikolojik bir nedeni olabileceğini söylemişti.

Son derece sakin bir çocuk olan Claudia bana annesiyle birlikte geldi. Bu sorun onu çok fazla etkilemişe benzemiyordu. Annesi Claudia'ya göre çok daha asabiydi, ona göre bu sorun tamamıyla fiziksel. Kızının duygusal anlamda hiçbir sorunu olmadığını düşünüyordu.

Küçük kızın hem psikolojik hem de duygusal gelişimini incelemeye başladık. Klinik açıdan her şey normal gidiyordu, ancak konu rüyalara geldiğinde ters giden bir şeyler olduğunu fark ettik. Claudia'nın her daim uykuyla ilgili sorunları olmuştu. Geceleri kâbuslar görüyordu. Bunun üzerine bu kâbusların ardında yatan nedenleri araştırmaya başladık.

Yavaş yavaş Claudia'nın rüyasında ne gördüğü ortaya çıkıyordu... Kaybolan kızlar, karanlık ormanlar, eve dönüş yolunu bulamamak... Claudia kan ter içinde uyanıyor ve yeniden uykuya dalması çok zor olduğundan soluğu anne babasının yatağında alıyordu. Claudia'nın bir şeylerden çok korktuğu ortadaydı. Peki, Claudia'nın korkusunun nedeni neydi ve küçük kızı nasıl bu kadar etkiliyordu?

Bu süreçte anne babası da kızlarının her zamankinden daha ürkek davrandığını fark etmişti. Claudia annesinin dizinin dibinden ayrılmıyor, tuvalete bile yalnız gidemiyordu. Anne babası önceleri bu davranışların çok da üzerinde durmamıştı. Çünkü Claudia daha önce hiçbir şeyden korkmamıştı. Peki, durup dururken neden böyle ürkek bir çocuk olup çıkmıştı? Bu bir rastlantıysa nedeni neydi? Bu ve benzeri sorularla Claudia'yı neyin korkuttuğunu bulmak için işe koyulduk.

Claudia'nın söylediği bir şey bizi hem şaşırttı hem de meselenin kaynağının ne olduğunu anlamamızı sağladı. Bir gün televizyonda kaybolan küçük bir kızla ilgili bir haber izlemişti ve aynı şeyin başı-

na gelmesinden korkmuştu. Küçük kız hemen her akşam haberleri izliyordu, çünkü ailesi yemek masasındayken televizyon genellikle açık oluyordu. Bu haber onu öyle derinden etkilemişti ki, korkusunu dışı vuramadığı için de saçları dökülmeye başlamıştı.

İşte bu örnekte olduğu gibi görsel ve işitsel medyanın bu yaşlardaki çocukları nasıl etkileyebileceğini görüyoruz. Claudia'nın yaşadığı bir çocuk gerçeklik ile kurguyu birbirinden ayırt edemediği için etki altında kalmaya çok müsaittir. Claudia, kendisiyle yaşıt küçük bir kızın nasıl kaybolduğunu ve neden hâlâ bulunamadığını kavramakta güçlük çekiyordu.

Kaçırılan kız çocuğuyla ilgili haberler televizyonlarda yaklaşık altı ay boyunca yayınlandı. Claudia bu süre içinde küçük kızın bulunamamış olmasını anlayamıyordu. "Ya ben de kaybolursam" korkusu Claudia'yı her geçen gün biraz daha etkiliyor ve davranışlarında birtakım değişikliklere neden oluyordu. Anne ve babası ise bu durumu algılayamıyorlardı. Sonunda Claudia kendini savunmasız ve çaresiz hissetmeye başlamıştı.

Bu veriler ışığında Claudia'nın anne babasıyla birlikte aile terapisi başladı. Anne babası duygularını kontrol etmekte kızlarına yardım edeceklerdi. Yapılacak ilk iş, televizyonu hayatlarından çıkarmak olacaktı. Bütün gün televizyon izlemek yerine çocuğun oyuncaklarıyla vakit geçirmesini sağlamaları gerekiyordu. Claudia artık yaşına uygun filmler izleyecekti. Claudia'nın odasındaki televizyon da kaldırılacaktı, çünkü olur olmaz saatlerde televizyon izlemek isteyebilir ve psikolojisi açısından uygun olmayan yayınlarla karşılaşabilirdi.

Claudia'nın yaşadıklarını anne babasının anlaması gerçekten çok önemliydi. Bu sayede küçük kız yavaş yavaş kendi yaşının gerçeklerine dönmeye ve sakinleşmeye başladı. Ebeveyn olarak bu yaş döneminde çocuklarımızı anlamaya çalışmamız çok önemli, çünkü çocuklar bu yaşlarda her şeyden çok daha çabuk etkilenebiliyorlar. Şimdi vereceğimiz örnek bunu daha iyi anlamamızı sağlayacak.

Yeni doğmuş bir bebeği beslerken en basit mamadan başlarız. İlk birkaç ayda bebeğe glütenli gıdalar, inek sütü ve yumurta gibi besinler veremeyiz, çünkü çocuğun sindirim sistemi henüz gelişmemiştir. Tüm bu besinler bebeğin fiziksel gelişimine paralel olarak kademeli biçimde devreye girer.

Aynı mantıktan yola çıkacak olursak, küçük bir çocuğu televizyonla baş başa bırakmak doğru olmaz, çünkü çocuğun televizyonda gördüğü şeyleri kavraması mümkün değildir. Çocuk, televizyon izlemeyi sevdiğini söylese de bazı program ve görüntüler onun duygusal gelişimi açısından uygun değildir. Çocuk için en uygun programlar çizgi filmlerdir. Bir başka deyişle, çocuğumuzu ilk aylarda beslerken ona nasıl sindiremeyeceği besinler vermiyorsak, duygusal gelişimi açısından da aynı şeyi yapmalı ve yaşına uygun olmayan tüm filmlerden, TV programlarından ve video oyunlarından onu uzak tutmalıyız. Çocuğun yaşına uygun olmayan oyunların veya programların yaratabileceği psikolojik etkilerin gelecekte yavaş yavaş ortaya çıkabileceğini de unutmayalım.

Değişikliklerden korkmak

Yazar Herman Hesse'ye göre "Korkularımızın temelinde cehalet yatar. Belirsizlik ve boşluk korku yaratır." Bu mantığa göre korkular günlük hayatta karşılaştığımız, tanıdığımız, bize güvenli gelen durumların altüst olmasıyla yakından ilgilidir.

66

Çocuklar içinse yeni olanla karşılaşmak korkuyu ikiye katlar, çünkü onların sınırları henüz çok dar olan hayatlarında yeniliklerin yaratacağı sonuçları tahmin etmeleri oldukça güçtür.

Bu durumda en sık karşılaşılan korkular yeni bir eve taşınma, okul veya mahalle değiştirme, arkadaşlarından veya evden ayrılma gibi nedenlerle ortaya çıkar. Örneğin, çocuğun anne babasının ayrıldığını veya sevdiği bir yakınının öldüğünü düşünelim... Bu onu nasıl etkiler? Ya da yeni bir kardeşin doğması veya evin, okulun değişmesi?.. Tüm bu durumlar çocukların hayatında radikal değişikliklere yol açar ama daha önemlisi, çocuklar böyle durumlarda kendilerini daha fazla korunmaya muhtaç hissederler.

Yaşadığı evden taşınmak veya okul değiştirmek, çocuğun hayatında köklü bir değişiklik olduğu anlamına gelir. Çünkü aynı zamanda yaşadığı mahalleden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ayrılmak durumundadır. Bu tür değişimlerin özellikle küçük yaşta çocukları daha fazla etkilediği görülmüştür, çünkü çocuklar o yaşlarda değişikliklerin yarattığı belirsizlik ve güvensizlik nedeniyle değişimden korkarlar.

Çocuk zaten alışık olduğu bir şey yapacaksa, daha doğrusu bu onun için yeni bir durum sayılmazsa var olan değişimi önemli bir sorun yaşamadan kabullenebilir. Ancak tam tersi durumlarda, çocuğun değişiklikler karşısında bir deneyimi yoksa, yeni bir çevreye girmek onun için çok daha zor olabilir. Bu da çocuğun korkmasına ve endişelenmesine neden olur.

Yeni bir kardeşin doğmasından korkmak, çocuklar arasında sıklıkla görülür, çünkü bu durum küçük yaşa özgü güvensizliğin bir sonucudur. Bu açıdan bakıldığında korku aslında kıskançlıktan başka bir şey değildir, çünkü bu yeni durum aile içinde çocuğun yerini sarsacak, anne babası ona eskisi gibi ilgi göstermeyecektir. Çocuğa yeni bir kardeşi olacağını anlatmaya çalışırken anne baba ne kadar sabırlı olursa olsun, çocuk o yaşta bunu anlamayabilir. Çocuğun o sırada hissettiği, daha önce tanımadığı yeni bir şeyin yaklaşmakta olduğudur ve bu çocuk açısından korku ve endişeyi de beraberinde getirmektedir. Kardeşi doğmadan önce hemen her küçük çocuk anne babasının dizinin dibinden ayrılmaz, yalnız yatmak istemez, ufak tefek yaramazlıklarla ilgi çekmek ister. Aslında tüm istediği, anne babanın onu sevmeye devam edeceğine dair güvence vermesidir. Ne zaman ki yeni kardeşini görür ve ona dokunur, her şey normale döner. Öte yandan, yeni doğan bebeğin onu tahtından indirmeyeceğine ikna olması için yine de bazı önlemler almak gerekebilir.

67

Anne babanın ayrılmasından korkmak, özellikle boşanmaların çok fazla olduğu günümüzde çocuklar arasında en sık görülen korkulardan biridir. Anne babasının tartıştığını görmek, çocuğu hemen "Acaba ayrılacaklar mı?" endişesine sürükleyebilir. Çocuk, anne babasının ayrılmasından dolayı kendini suçlu hissedebilir. Ama temel olarak korku duyulan şey, anne veya babadan birinin yokluğunda kendini korunmasız hissetme endişesidir.

Anne baba ayrıldıysa çocuk acı çekmeye başlar. Anne babanın kavgalarında çocuğun da taraf tutmaya başlaması onun ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Anne babanın ayrılmasından korkmak çocuklarda çok sık rastlanır. Çocuklara en çok istedikleri şey sorulduğunda "Annem babam ayrılmasın", "Ayrılmaları beni korkutuyor, ne olacak bilmiyorum" gi-

bi cevaplara rastlamak mümkündür. Bu tür durumlarda en doğrusu, çocuklara biraz zaman vererek bazı şeyleri akışına bırakmaktır. Şimdi gelin, anne babasının boşanması sırasında Clara'nın yaşadıklarını görelim.

Gerçek bir hikâye:

Clara'nın anne babası sürekli kavga ediyor

11 yaşındaki Clara evin tek çocuğuydu. Anne babası sürekli kavga ediyordu. Clara ayrılımlarını istemiyor, ama ne yapacağını da bilemiyordu. Clara evdeki kavgaların nedeni olmak istemiyordu. Bu arada sürekli başı ağrıyordu. Okulda dersleri iyi gitmiyordu, üstelik arkadaşlarıyla da sorunları vardı.

Clara çekingен bir kızdı, sorunları hakkında kimseyle konuşmuyordu. Bize geldiğinde koltuk değnekleriyle yürüyordu ve kendisini çok yorgun hissediyordu. Eklemlerindeki ağrı dayanılmazdı, bu yüzden koltuk değnekleri olmadan yürüyemiyordu.

68

Clara'ya yaşadıklarını anlatmasını, bunların aramızda kalacağını söylediğimde birden ağlamaya başladı ve gözyaşları içinde bana anne babasını böyle görmeye artık tahammül edemediğini anlattı.

"İkisini de çok seviyorum ve ayrılımlarını istemiyorum" diyordu, "ama ikisinin arasında kalıyorum ve bu duruma artık katlanamıyorum. Annem sürekli babamı suçluyor, her şeyden onu sorumlu tutuyor, oysa babam bütün gün çalışıyor ve eve yorgun geliyor." Clara bunları daha önce kimseye anlatmamıştı. Hem annesini hem de babasını mutlu etmek için olağanüstü çaba harcıyordu, ama bu da onu çok fazla yoruyordu. Uyuyamıyordu ve sürekli "Acaba bugün birlikte geçirdiğimiz son gün mü?" korkusuyla yaşıyordu.

Clara'nın bakışlarından yardıma ihtiyacı olduğu belliydi, bir sonraki seansa anne babasıyla gelmesini söyledim, fakat babası gelmedi, annesi ise Clara'nın tüm anlattıklarını doğruladı. Clara'nın kaybetme korkusu öylesine yoğundu ki bu küçük kıızı her anlamda olumsuz etkiliyordu. Bu yüzden ne okulda ne de sosyal ilişkilerinde başarılı olabiliyordu.

Bu durumda yapılacak ilk iş, anne babası için hemen bir reçete yazmaktı. Clara'nın üstündeki baskıyı azaltmaları için öncelikle çocuğun önünde tartışmaya son vermeleri gerekiyordu. Sadece başbaşa alçak sesle tartışabileceklerdi. Eğer çocuklarının sağlığını

yeniden kazanmasını istiyorlarsa bunu ciddiye almak zorundaydılar.

Bir psikolog olarak karıkoca kavgasının nedenlerini anlayabiliyordum, ancak şu anda önemli olan Clara'nın duygusal sağlığıydı. Kendi ilişkileri hakkında verecekleri karar daha sonra gelmeliydi. Clara'nın yaşadığı acıya son vermek için kendi sorunlarını bir tarafa bırakmaları ve hayatlarında yeni bir sayfa açmaları gerekiyordu.

Yaklaşık bir ay süreyle mutlu bir aile tablosu çizdiler. Birlikte akşam yemekleri yediler, kavga etmemeye özen gösterdiler. Aslında bu deneyim aileye yeni bir dinamizm getirmiş oldu. Üçü de bu şekilde eskisinden daha mutlu olabildiklerini görmüş oldular. Bu aile yaşamı Clara'yı da değiştirdi. Dersleri düzeldi, arkadaşlarıyla daha sık birlikte olmaya başladı, huzurlu ortam sayesinde çektiği fiziksel acı belirgin biçimde azaldı. Her üçü de yeni rollerine iyice ısındılar ve mutlu bir aile hayatına doğru yol almaya başladılar. Hâlâ denemeye devam ediyorlar...

Aile ortamındaki korkular

Terk edilmek, yalnız kalmak, ilk kez anaokuluna gitmek, bakıcıyla ve büyükanneyle yalnız kalmak gibi nedenler aile ortamında ortaya çıkabilecek korkulardan bazılarıdır.

"Değişikliklerden Korkmak" başlığı altında anne babanın ayrılmasından duyulan endişeyi ele aldık ve Clara'nın öyküsünü inceledik. Aslında bu öykü de şimdi anlatacağımız başlığa girebilir, çünkü hiç sorgusuz sualsiz aile yapısındaki beklenmedik bir kopuşun çeşitli değişimler getireceği açıktır.

Aile ortamında yaşanan değişimlere bağlı olarak ortaya çıkması muhtemel korkularla baş edebilmek için aile bireylerinin (anne baba, kardeşler) alacakları tavır, büyük önem taşır.

Çocuklarını ilk kez bakıcıya veya büyüklere emanet etmenin endişesini yaşayan anne babalar, aslında bu endişeyi istemeden de olsa çocuklarına da yansıtırlar. Bu tür korkuları tetikleyen faktörler şunlardır:

- Yaş faktörü. Çocuk ne kadar küçükse korku da o kadar şiddetlidir.
- Anne ile çocuk arasındaki sevgi bağı.
- Yaşanan durumun doğallığı. Söz konusu durum kontrol edilemezse ve çocuğun günlük yaşamındaki etkileri gereğinden fazlaysa etkileri de aynı oranda büyük olur.

- Yalnız kalmak ve aileden uzaklaşmak konusunda yaşanan geçmiş deneyimler.
- Bu süreçte çocuğun deneyimlediği güven ve bağımsızlık hissi.

Çocuklar 6 aylıkken bile ebeveynleri arasındaki sorunları hissederek ve ağlayarak tepkilerini gösterirler. Bu aşamada gösterdikleri tepki anne babasına veya diğer insanlara karşı aynı olabilir, çünkü sonuçta kendilerini terk edilmiş ve yalnız hissederler. Ancak 2 yaşına geldiklerinde ve yürümeye başladıklarında hissettiği korkuyu ifade edip gösterebilirler. Örneğin, anne biraz uzaklaştığında hemen yanına koşarlar. Bu aşamada çocuğun bilişsel gelişimi artık daha üst seviyeye ulaşmıştır, kendisine bakan ve onu koruyan kişiyle istikrarlı bir ilişki kurmak ister.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, çocuğun aldığı eğitim, ebeveynlerinin çocuğa davranış biçimi onun vereceği tepkileri belirler. Çocuk ne kadar çok korunuyorsa hissedeceği endişe ve korkunun boyutu da o kadar fazla olur. Çocuğa karşı aşırı korumacı bir tutum sergilemek onun bağımsızlık duygusunu geliştirmez, tam tersine zedeler. Sonuç itibarıyla çocuğun korkuları artar.

Öte yandan çocuk eğer anne veya babası tarafından gerçekten terk edilmişse gösterebileceği tepki üç safhada şöyle özetlenebilir:

- **Protesto safhası:** Çocuk ağlar, bağırır, anne veya babasını arar.
- **Umutsuzluk safhası:** Çocuk mutsuzdur, içine kapanıktır.
- **İlgisizlik safhası:** Çocuk anne veya babasını adeta unutmuştur.

Gerçek bir hikâye:

Ingrid'in yeni hayatı

2,5 yaşındaki Ingrid, sürekli ülke değiştirmek zorunda kalmış, kendisini tanımadığı insanlar ve bilmediği bir dilin içinde bulmuştu. İsveçli bir anne ile Sevilalı bir babanın kızı olan Ingrid aslında istemeden dünyaya gelmişti. Annesi ülkesi İsveç'e dönmüş ve çocuğu orada doğurmuştu. Aradan bir süre geçmiş ve İspanya'daki babaya İsveç Çocukları Koruma Dairesi'nden bir telefon gelmişti. Anne, annelik görevlerini yerine getiremiyor ve çocuğa iyi bakamıyordu. Bu yüzden babanın kızını yanına alması gerekiyordu. Aksi halde sosyal hizmetler devreye girecek ve çocuk bir bakım merkezine yerleştirilecekti. Baba-

nin çok fazla seçme şansı yoktu, kızını alıp İspanya'ya geri döndü.

Ingrid'in anadili İsveççeydi. İsveç'te anaokuluna gidiyordu. Evde babaları farklı iki kardeşi daha vardı. Ingrid'in annesinin farklı erkeklerden üç çocuğu vardı, ama yalnız yaşıyordu. Ingrid'in yaşadığı değişim çok büyüktü; iklim ve dil açısından da bambaşka bir ülkeye gelmişti. Pepe, yani genç baba, bir anda kendisini sorumlulukları olan yetişkin bir adam olarak bulmuştu. Nereden başlayacağını bilmiyordu. Bekâr hayatı yaşarken birdenbire kendini dilini bilemediği, sürekli ağlayan küçük bir kıza babalık yaparken bulmuştu. Yaşadıkları tamamen gerçek olan Ingrid, önceleri yani protesto safhasında her şey için ağlıyor ve yeni hayatına uyum sağlamakta zorlanıyordu. İkinci aşamada umutsuzluk başlamıştı; hiçbir şey dikkatini çekmiyor, onu heyecanlandırmıyordu, iştahsızdı, bol bol uyuyor ve çok az oynuyordu. Üçüncü safhada ise küçük Ingrid hayatından zevk almaya başladı. Eski neşesi yerine geldi ve önceki hayatını unuttu. Annesinin ilgisizliği ve soğukluğu da küçük kızın yeni hayatına uyum sağlamasında etkili olmuştu.

71

Yabancılardan korkmak

Yabancılardan korkmak, tüm kültürlerde var olan, her çocukta doğuştan gelen bir korkudur. Bu korku, çocuk 8 aylıkken başlar ve yaklaşık 2 yaşına gelinceye kadar sürer. Çocuklar yakın çevrelerindeki insanlar arasında kendilerini güvende hissederler, ama tanımadıkları insanlar onları korkutur ve güven hissini sarsar. Bu yüzden çocuklar yabancıların yanında genellikle ağlarlar. Eğer o sırada çocuğun anne veya babası yanında değilse, yabancı kişi çocuğa yaklaşarak onu yatıştırmaya çalışsa bile durum daha da beter bir hal alabilir.

Araştırmalar, erkeklerin kadınlardan daha fazla korktuğunu, çocukların ise büyüklerden daha az korktuğunu gösteriyor. Elbette çocuğun geçmişte yaşadığı deneyimler de tepki açısından önemlidir. Eğer çocuk farklı insanlarla bir arada olmaya alışıkrsa, hep aynı insanlarla birlikte olan yaşlılarına göre daha az korkak yetişir.

Okul ortamındaki korkular

Okul, çocuklarının yaşamının büyük bir kısmını geçirdikleri bu nedenle de olumlu ya da olumsuz deneyimlerinin önemli bir bölümü-

nü yaşadıkları ortamlardan biridir. Bu durum aynı zamanda okula dair çeşitli korkuların ortaya çıkmasını beraberinde getirebilir. Örneğin, “Başım ağrıyor, midem bulanıyor” gibi çeşitli bahaneler yaratarak okula gitmemeye çalışmak, en sık görülen okul korkularından biridir. Bu hemen her yaştaki çocuğu etkileyebilir, ancak küçük de olsa çocukların bir bölümünde okul korkusu daha ciddi bir sorun olabilir ve uzun süre devam edebilir.

Çocukların hemen hemen hepsi, yaşamlarının bir döneminde bazen önemli bir sınava iyi hazırlanamadıkları için, bazen de arkadaşlarıyla yaşadıkları bir sorun yüzünden okula gitmek istemeyebilirler. Burada bahsettiğimiz okul korkusu ise daha çok çocuk için okul ortamında katlanılamaz bir durumun varlığı ve beraberinde getirdiği psikomatik sorunlarla ilgilidir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, okul ortamı çocukların arkadaşları ve öğretmenleriyle uzun saatler geçirdikleri ve farklı deneyimler edindikleri bir ortamdır. Bu deneyimlerden hareketle farklı korku tiplerinden söz edebiliriz:

- Okulda başarısız olma korkusu, sınıfta kalma, derse hazırlanamama veya ödevleri yapmadan okula gitme
- Arkadaş grubu tarafından kabul edilmeme korkusu, sosyal korkular
- Peşin kaygılar
- Fiziksel olarak zayıf olma korkusu

Okula dair korkular yaşla birlikte daha da artar. En sık rastlanılanlar şunlardır:

- Sınıfı tekrar etme korkusu
- Okul yöneticisinin karşısına çıkma korkusu
- Sınavda kopya çekerken yakalanma korkusu
- Anne babanın okula çağırılması korkusu
- Sınavda başarısız olma korkusu
- Okul değiştirme korkusu
- Çocukların genellikle saklamayı seçtiği okulda arkadaşlarından şiddet ve kötü muamele görme korkusu

Gerçek bir hikâye: Pablo okul arkadaşlarının şiddetine maruz kalıyor

Okulda bazı sorunlar yaşayan 10 yaşındaki Pablo'yu anımsıyorum. Başlangıçta sorunu basit bir fiziksel problem gibi görünen Pablo'nun gerçekte ne yaşadığını anlamamız epey zaman almıştı. Pablo son derece çalışkan, başarılı bir çocuktü ve okulla ilgili hiçbir sorunu yoktu. Ancak bir gün kusmaya başladı ve bu durum uzun süre devam etti. Zamanla bu sorun tüm aile için tam anlamıyla işkenceye dönüştü. Pablo her akşam yemeğinden sonra kusuyordu, fazlasıyla içedönük bir çocuk olduğı için de ne olup bittiğini anlatmıyordu. Çocuk doktorundan diyetisyene görünmediğı uzman kalmamıştı. Yaklaşık iki ay hastanede yatmış, bu arada yapılan testlerden hiçbir sonuç alınamamıştı.

Anne ve baba son çare olarak Pablo'yu psikoloğa götürmeye karar vermişlerdi. Böylece çocuk haftada iki defa olmak üzere yoğun bir terapiye başladı. Çekingen bir çocuk olduğı için gerçekte başından geçenleri anlatmakta epeyce zorlanıyordu. Birkaç seans-tan sonra Pablo'nun okulda bazı çocuklarla sorunları olduğı fark edildi. Çok geçmeden çocuğun okulda arkadaşlarından kötü muamele gördüğü anlaşıldı. Pablo'dan yaşça büyük olan bu çocuklar her gün zorla Pablo'nun kahvaltısına el koyuyorlardı. Pablo da bu şiddete nasıl karşı koyacağını bilemiyordu.

Pablo bu konu hakkında açılmış ve konuşmaya başlamıştı, ancak kusma nöbetleri bitmek bilmiyordu. Pablo'yu olan biteni ebeveynlerine anlatması konusunda ikna etmek çok güçtü. Bunun kendi problemi olduğunu ve çözümünü de kendisinin bulacağını söylüyordu. Fakat bir gün Pablo dayanamayıp şöyle dedi: "Bunu ben çözmeliyim, çünkü babam korkaklardan nefret eder. Eğer babam benim korkak olduğumu düşünürse benden utanır."

Bu itiraftan sonra Pablo'nun sorununun gizli nedeni ortaya çıkmış oldu. Pablo, onu taciz edip her sabah kahvaltısını elinden alan çocuklardan değil, aslında onu korkak olmakla suçlama ihtimali yüzünden babasından korkuyordu. Bu da farklı bir çözüm yolu uygulamamız gerektiğini gösteriyordu. Pablo'nun anne babasıyla konuşarak çözüme çok yakın olduğumuzu belirttik ve her ikisiyle de ayrı ayrı görüşmek istedik. Özellikle babanın tepkisini görmemiz, sorununu itiraf ettiğinde

Pablo'ya yaklaşımı konusunda onu hazırlamamız gerekiyordu.

Baba, korkaklığa tahammülü olmasa bile çocuğunun durumunu anlayışla karşıladı ve önerilerimizi umduğumuzdan da kolay uyguladı. Daha sonra Pablo'yla konuşarak anne babasının durumu bildiğini ve okulun bu tür şiddet olaylarına izin vermesini onaylamadıklarını anlattık. Ayrıca böyle durumlarda anne ve babasından çekinmeden yardım alabileceğini bilmesini istedik. Aynı gün öğleden sonra baba eve geldiğinde Pablo ona sarılarak anlayışı ve yardımları için teşekkür etti. Baba da oğluna artık endişelenmemesini ve okulla görüşüp bu sorunu çözeceğini söyledi, üstelik gerçekleri anlattığı için de oğlunu kutladı. Bu konuşmanın etkisi hızla kendini gösterdi ve Pablo kusmayı kesti.

Ölümden korkmak

Ölüm korkusuna çocuklarda sık rastlanır. Çok yakın birinin, bir arkadaşın veya bir akrabanın ölümüyle kendini gösteren bu korkuyla beraber çocuklar genellikle 5 yaşında ölümü sorgulamaya başlarlar. Çünkü tam da bu dönemde hayat hakkında farkındalıkları gelişmeye başlamıştır.

Küçük yaşlardaki çocukların ölümü kavraması çok güçtür. Etkilenme derecesi çok fazla olsa bile anlama kabiliyetleri henüz gelişmemiştir. En büyük sorun, beklenmedik bir ölüm karşısında kendini gösterir. Ani bir kaza ya da ameliyat sonucunda bir yakınıni kaybetmek, eğer çocuk o kişiye uygun şekilde veda edemediyse, ileride kabullenilmesi güç durumlar yaratabilir. Bu tür travmatik durumlar çocukta güven sorunlarına ve korkuya da yol açabilir. Öte yandan ölüm karşısında çocuğun hissettiği acı ve keder duygusu zamanla daha da artar. Çocuk, sevdiği birinin aniden yok olması karşısında yaşadığı endişe ve korkuyu diğer insanlara yöneltebilir. Ve günün birinde başkalarının da kendisini beklemediği bir anda bırakıp gideceğini düşünmeye başlar.

Ebeveyn olarak ölümler karşısında acıyı paylaşmamız ve gerekirse birlikte ağlayabilmeyi başarmamız gerekir. Aynı zamanda çocuğun kafasındaki sorulara doğru yanıtlar vermeyi de becermeliyiz. Unutmamamız gerekir ki bu yaşlarda çocuğun duygusal anlayış ve kavrayış kapasitesi entelektüel kapasitesine oranla daha az gelişmiştir.

Günümüzde büyük bir bilgi bombardımanına maruz kaldıkları için çocukların entelektüel gelişimleri duygusal gelişime göre daha hızlıdır. Bazen anne babalar olarak bu gerçeği göremeyiz ve çocuklarımızın aptal oldukları gibi yanlış bir algıya kapılırız, ama gerçek hiç de öyle değildir. Belki de biz çocukların sorularına anlayabilecekleri bir dilde yanıt veremiyoruzdur.

Duygusal kapasitenin gelişimi entelektüel gelişime kıyasla daha fazla zaman alır. Bu aslında çocuğun ilk aylardan başlayarak beslenmesinde geçerli olan kurallara benzer. Nasıl ki çocuğa belli yaş dönemlerinde, hazım açısından belli besinler veriliyorsa, duygusal hazım konusunda da aynı yöntemler geçerlidir.

Öte yandan aileden birinin kaybı gibi travmatik bir durum karşısında çocuğun günlük yaşam alışkanlıklarını ve uyuma, beslenme, oyun gibi temel aktivitelerini çok iyi gözlemlemek gerekir. Çocuğun acı, keder gibi durumlar karşısında tepkisini ancak bu şekilde anlayabiliriz; çünkü çocuk o yaşta acıyı ifade edemez, bunu sadece bedeninin verdiği psikosomatik belirtilerle gösterebilir. Önceki bölümlerde de belirttiğimiz üzere, çocuktaki davranış değişiklikleri bize onun ruh hali hakkında önemli bilgiler verir. Bu yüzden de yeme ve uyku alışkanlıklarının sürekli gözlenmesi gerekir.

Çocuklar tam olarak neler olduğunu anlayamadıklarında, özellikle üzüldüklerinde veya ölen kişiyi özlediklerinde bunu nasıl ve kime anlatacaklarını bilemezler. Anne babalarına anlatamazlar, çünkü onları üzme veya kaygılandırmak istemezler; kardeşlerine ya da arkadaşlarına da tam olarak açılmazlar, çünkü anlaşılamayacaklarını düşünürler. Bu yüzden çoğu zaman sessiz kalarak üzüntülerini gösterirler, bazen de büyükanne veya büyükbabalarına açılırlar. Anne baba olarak yapmamız gereken, onların üzüntüsünü paylaşmak ve daha önemlisi yeni bir travmatik durumun ortaya çıkmasını engellemektir. Acıyı paylaşmanın ve ifade etmenin pek çok yolu vardır. Bunlardan biri de çocuğun ölen kişiye bir mektup yazarak veya resim çizerek veda etmesidir. Mektubu ya da resmi çocuğunuzla birlikte bir balona koyup gökyüzüne bırakabilir veya Noel ağacına asabilirsiniz. Eğer çocuk 8-9 yaşına geldiyse mezarlık ziyareti de bir veda şekli olabilir.

Ölen kişiye ait güzel anıları canlı tutmak için çocuğunuzla birlikte aile albümlerine bakıp giden kişinin hatıralarını yaşatabilirsiniz. Öte

yandan fiziksel temas acıyı hafifletir. Çocukların buna çok ihtiyacı vardır. Bazen bir kucaklaşma binlerce kelimeye bedeldir.

Ölüm karşısında suçluluk hissetmek son derece doğaldır. Ölüm gibi açıklanması zor durumlarda yaşadığımız kızgınlığı ve yetersizliği başkalarına yansıtıp kırıcı davranabiliriz. Bunun yerine ölümün çaresizliği hakkında konuşmak acımızı hafifletebilir.

Sevilen birinin kaybının ardından bir süre acı çekmek, o kişiye ait güzel hatıralarla baş başa kalmak istemek hayatımıza devam etmemiz için gereken bir süreçtir. Eğer acı çekmekten kaçırırsak güzel hatıraları yaşatamayız, üstelik korku ve keder duygusuyla bir daha asla başa çıkamayız. Çocuk yaşadığı acıyı atlatamazsa duygusal açıdan sağlıklı ve normal bir şekilde gelişemez.

Gerçek bir hikâye:

Max ölümden çok korkuyor

Max terapiye başladığında çok ürkekti. 11 yaşına yeni basmıştı ve endişeli hali gözden kaçmıyordu. Sohbet konumuz etrafında dönüp dolaşıyor, ama bir türlü onu endişelendiren gerçek nedeni anlatmıyordu. Ona bir psikolog ile danışanı arasında geçen konuşmanın danışanın rızası olmadan başka hiç kimseye anlatılmayacağına dair söz verdim. Bu güvence onu rahatlatmıştı. Max neden sonra gözlerime bakma cesareti bularak kısa bir süre önce büyükbabasını kaybettiğini ve bu olaydan sonra ölüm konusuna kafayı taktığını söyledi. Ona genel olarak ölümden mi yoksa özel birinin ölümünde mi bahsettiğini sordum. Bana alçak bir sesle, anne babasını kaybetmekten çok korktuğunu, onlar ölürse yalnız başına yaşayamayacağını ve acıdan deliye döneceğini söyledi. Max,'a, bir psikolog olarak aklına böyle düşünceler geldiğinde ne yaptığını sorduğumda bana anne ve babasının kendisini yatıştırmaya çalıştığını ve ona henüz ölmek için çok genç olduklarını söylediklerini anlattı. Oysa Max'a göre, ölüm her an başımıza gelebilirdi, zaten her gün televizyondaki haberlere bakmak yeterliydi, orada çeşitli hastalıklardan, kazalardan bahsediliyordu.

Belli ki çocuğun endişeleri had safhadaydı ve annesi ile babası onu sakinleştirecek bir çözüm yolu bulamamıştı. Psikolog ve psikoterapist Andrea Fiorenza'nın de belirttiği gibi "eğer bir çocuk tüm mantıklı ve akılcı psikolojik telkin ve yardımlara rağmen endişelerin-

den kurtulamıyorsa, yapılacak iş bu kısırdöngüyü kırmak ve karşı söylemleri bir tarafa bırakmaktır". Terapinin bu safhasında seanslarımıza Max'ın anne ve babası da katılmaya başladı. Çocuklarının durumu hakkında onları bilgilendirdikten sonra hep birlikte şöyle bir strateji izlemeye karar verdik.

Max'ın korkuları baş gösterdiği anlarda çocuk bu korkuları anne ve babasıyla paylaşacak, onlar da Max'ı can kulağıyla dinleyecek ve tüm detayları bir deftere titizlikle yazacaklar ve Andrea Fiorenza'nın önerileri doğrultusunda çocuğu sakinleştirmek için hiçbir yorum yapmayacaklardı.

Max'a sakinleştirilmesi gereken küçük bir çocuk gibi değil, hayatı kavrayabilecek olgunlukta bir yetişkin gibi davranacaklardı. Ne yazık ki bazı soruların cevabı asla yoktu. Bu tip durumlarda samimi olmak en güvenilir yoldu. Kısacası Max ne zaman ölümle ilgili kötü hissettiğini söylerse ölümü olumlayacak bahanelerden veya dini konulardan bahsedilmeyecekti. Onu büyük bir dikkatle dinleyeceklerdi ve endişelerine dair şu yorumda bulunacaklardı: "Bizi bu kadar çok düşündüğün için çok mutluyuz. Bizimle paylaştığın bu korkular bize olan hislerini daha iyi anlamamızı sağlıyor. Bizi çok seviyorsun ve bunu unutmamak için not alıyoruz."

77

Aslında bu vakada görüyoruz ki Max'ı kaygılandıran gerçek neden, ölümün adeta bir tabu olmasının ve bu konunun üzerinin kapatılmaya çalışılmasının çocuğu endişelendirmesidir. Gerçekten de öyle değil mi? Saklanması gerektiğine inanılan bir konu olan ölüm özellikle günümüzde Max'ın yaşındaki hemen her çocuğun anlayabildiği bir kavram olduğu için ölümü saklamak yerine çocuğunuzla paylaşabilirsiniz.

Bazen anne babalar olarak hâkim olmadığımız konularda çocuklarımızın kendi kendilerine bir şeyler öğrenmesini kolay kolay kabul etmek istemeyiz. Eğer buna izin verirsek bize olan hayranlıklarını ve saygılarını kaybedeceğimizi düşünürüz. Oysa tam tersi de olabilir, belki bu şekilde çocuklarımızla daha fazla yakınlaşmış oluruz.

Hata yapmaktan korkmak

Günümüzün sosyal şartlarını düşünecek olursak, en sık karşılaşılan korkulardan biri hata yapmaktan korkmaktır.

Zamane çocuklarının sahip olduğu seçenekler çok daha fazla ve

onlar da kendilerine bahşedilen hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyorlar. Bir hakkı birine tanımadan önce onun buna hazır olup olmadığını bilmeden o hakkı bahşetmek çeşitli yanlışlara yol açabilir. Böyle durumlarda suçluluk duygusu baş gösterir ve kişi suçu kendinde aramak yerine başkalarının üstüne atmayı tercih eder. Çocuklar söz konusu olduğunda onlardan hazır olmadıkları halde pek çok şeyi seçmelerini isteriz. Örneğin, 3 yaşındaki çocuğumuza pilav mı makarna mı yemek istediğini, 4 yaşından küçük çocuğumuza bugün hangi elbiseyi giymek istediğini sorarız. Okul dışı faaliyetlerde de genellikle seçimi onlara bırakırız. 8 yaşından küçük çocukların muhakeme yeteneği henüz gelişmediği için neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt edemezler. Peki, bu durumda ne olur?

Bu aslında fiziksel ve nörolojik olarak henüz hazır olmadığı halde çocuğu erken yaşta yürümeye zorlamak gibi bir şeydir. Bunu yaparsak çocuk ilerde özgüven sorunları yaşayabilir, çünkü o henüz yüksek beklentilerimize cevap verecek durumda değildir ve bu da hata yapmaktan korkmasına yol açar. Bu korku tipi ilerde kararsızlık, sürekli yardım isteği ve büyüklere bağımlılık gibi davranışlara da neden olur.

78

Gerçek bir hikâye:

Patricia gerçek bir kararsız

Patricia, terapiye başladığında 8 yaşındaydı ve biraz da zor bir kız çocuğuydu. İkisi kız ikisi erkek dört çocuklu bir ailenin en küçük çocuğuydu. Annesine göre çok zeki bir kızdı, ama herkesi çileden çıkarıyordu. Patricia hata yapmaktan ölesiye korkuyordu, bu yüzden de hiçbir zaman tek başına karar alamıyordu. Sürekli ona ne yapması gerektiğini söylemek gerekiyordu, şimdi üzerine bunu giy, yemek ye, şunu yap gibi...

Annesinin söylediğine göre, ailedeki herkes ona yardım etmek için seferber olmuştu. Herkes Patricia'ya boşu boşuna korkmaması gerektiğini, ona her zaman yardım edeceklerini anlatıp duruyordu. Patricia hata yaptığında ya da söylenilen şey işine gelmediğinde çevresinde ona yardım etmek isteyenleri suçluyordu. Büyüklerin de bazen hata yapabileceğini gördüğünde karar almakta bütününe çıkmaza giriyordu, çünkü ne hatasını kabulleniyor ne de yaptığı şeyle ilgili sorumluluk alıyordu.

Patricia'yla baş başa yaptığımız mülakatta küçük kız korkularını, kaybetmeme arzusunu ve hiçbir fırsatı kaçırmama konusundaki hirsını anlattı. Patricia'ya göre yaptığı her seçim başka bir fırsatı kaçırmasına neden oluyordu. Ailesi ise onu ciddiye almıyor ve ona hâlâ küçük bir çocuk gibi davranıyordu. Oysa Patricia artık o kadar da küçük değildi.

Bir sonraki seansa aileyi topluca davet ettik. İzlenecek strateji çok açıktı. Herkes yazılı olarak görüşlerini belirtmişti. Topladığımız tüm bu verileri analiz ettikten sonra biz de kendi tezimizi sunacaktık. Aileye de anlattığımız üzere, sorun sadece küçük kızda değil aynı zamanda yetiştiği aile ortamının dinamiklerindeydi.

Patricia ne zaman tek başına bir karar verecek olsa aileden birine danışıyor ve soruları hiçbir zaman yanıtsız kalmıyordu. Bu sayede problem de çözülmüş oluyordu. Aslında ailede herkes bu şekilde Patricia'ya yardım ettiğini düşünüyordu, ancak geline nokta itibariyle durum tam tersini gösteriyordu.

Patricia adına karar alınması ve hiçbir zaman ona bunu tek başına yapma fırsatının verilmemesi küçük kızın yalnız karar verme konusundaki endişelerini artırıyor ve her defasında kendisini yetersiz hissetmesine yol açıyordu. Daha da kötüsü, onun adına alınan her kararda Patricia'ya aslında "Sana yardım ediyoruz, çünkü sen bunu yapacak kadar yetenekli değilsin" mesajı veriliyordu. Bu da Patricia'nın yetersizliğine olan inancını güçlendiriyordu.

Çözüm, Patricia'ya kendi başına karar alması konusunda sorumluluk vermekten geçiyordu, ancak bu sayede korkularının üstesinden gelebilirdi. Bu durumda yapılması gereken ise ufak bir kur nazlıkla Patricia'nın dikkatini başka bir yöne çekmek ve farkında bile olmadan tek başına karar almasını sağlamaktı. Eğer sizin de kararsız bir çocuğunuz varsa aynı taktiği uygulayabilirsiniz.

Taktik şuydu: Patricia iki seçenek arasında kararsız kalıp hangisini seçmesi gerektiği konusunda yardım istediğinde onun adına karar vermek yerine (a) ve (b) seçeneklerinin yanı sıra bir de (c) seçeneği sunulacaktı. Böylelikle küçük kızın kendi kendine yarattığı gelişkinin tuzağına düşmektense ona farklı bir alternatif sunulmuş olacaktı.

Patricia yavaş yavaş içinde bulunduğu kısırdöngüden çıktıkça

sorun adeta domino taşları gibi devrilmeye başladı. Nasıl olduğunu bilirsiniz, domino taşlarından sadece birini oynatırsınız, diğer taşlar da art arda düşer.

Örneğin, Patricia “Kırmızı ceketimi mi yoksa deri ceketimi mi giysem?” diye sorduğunda “Yeşil ceketin daha iyi olur” demek ya da “Bugün akşamüstü sandviç mi yesem tost mu?” diye sorduğunda “Neden muz yemiyorsun?” diye yanıt vermek bir çözüm yolu olabildi. Ailesi aslında Patricia’ya o güne kadar yardım etmeye çalışmıştı, ama buna rağmen Patricia her şeyden şüphe etme alışkanlığından bir türlü kurtulamamıştı. Şimdi ise daha dolaylı bir yoldan kendi kararlarını almaya “zorlanmış” oluyordu.

Patricia tüm bu olan bitene tepki vermekte gecikmedi. Kendisine kurulan bu “komplo”ya çok kızmıştı. Hiç kimse ona yardım etmiyordu, kimsenin hiçbir konuda fikri yoktu. Artık iş başa düştüğü için ne giyineceğine, ne yiyeceğine kendisinin karar vermesi gerekiyordu. Patricia bir süre sonra ailedeki herkesin işe yaramaz olduğunu düşünmeye başladı ve bu yüzden onların tavsiyesini almaktan vazgeçti. Bu sorun da son derece doğal olarak kendiliğinden çözülmüş oldu.

80

Sınav korkusu

Okul çağındaki her yeni sınav dönemi, öğretmen veya sınıf değişikliği çocuklarda sınav korkusuna yol açar. Kimileri böyle zamanlarda tamamen paralize olur. Bu korku, okuldaki başarıyı etkileyen en önemli faktör haline gelir, özellikle de onunla nasıl “arkadaş” olacağını bilemeyenler için. Sınav korkusuyla başa çıkmanın en iyi yolu, sınavlara iyi hazırlanmaktan geçer, ancak bazı çocuklarda korku, o kadar yoğun hissedilir ki dayanılmaz bir hal alır. Böyle bir sorunu fark ettiğimizde kendine kendine nasıl olsa geçer demeyip sorunun üzerine gitmemiz gerekir.

Sınav korkusunun ilk belirtisi, çocuğun okuldaki başarısının düşmeye başlamasıdır. Çocuk evdeyken derslerini gayet güzel çalışsa da sınava girdiğinde panikler ve soruları birbirine karıştırır. Bu tip sorunlar sınav yaklaşırken özellikle de sınavdan bir gün önce çocukta büyük bir gerginliğe yol açar. Beraberinde çocuk kendini iyi hissetmeyebilir, baş veya karın ağrısı gibi sorunlar yaşayabilir.

Genellikle bu tip endişelerin ardında özgüven yoksunluğu ve güvensizlik hissi yatar. Çocuk bazen karşılaştığı sorunlarla başa çıkacak gücü kendinde bulamadığı için anne veya babasından yardım ister. Anne baba ise koruma içgüdüğü ve “çocuğum sıkıntı çekmesin” düşüncesiyle ödevlerinde ona yardım etmeye koyulur. Anne babalar aslında iyilik olsun diye bunu yaparken, hayatlarının belli dönemlerinde çocukların tek başına aşması gereken zorluklar olduğunu unuturlar. Oysa çocuk herkesin hayatında kötü bir gün olabileceğini bilmeli ve bu durumda yapılacak şeyin biraz daha fazla çalışmak olduğu gerçeğini kabullenmelidir. Çocuk gerektiğinde kendini biraz daha zorlamalı ve karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmeyi öğrenmelidir.

Öncelikle çocukta öğrenme veya yazma güçlüğü, dikkat ve odaklanma sorunu olup olmadığını anlamalıyız. Eğer bu konularla ilgili bir sorun yoksa ve öğretmeni de çocuğun akademik anlamda performansında bir sıkıntı görmüyorsa, yapılması gereken en önemli şey çocuğa “Biraz daha çaba gösterirsen başarısın” mesajıyla güç vermektir. Ayrıca çocuğun sınav sırasında dikkatini dağıtmasını engellemek için yardımcı araçlar önerilebilir. Örneğin, sınavda iki farklı renkte kalem kullanabilir; sorularda mavi, yanıtlarda siyah kalem kullanması daha güzel bir el yazısı için de teşvik edicidir.

81

Sorunun yanıtını vermeden önce her defasında tam ve düzgün bir cevap verme alışkanlığı yaratmak önemlidir. Bunu bir örnekle açıklayalım; örneğin “Ebro Nehri nereden doğar?” diye sorduğumuzda yanıtı şöyle başlanması tavsiye edilir; “Ebro Nehri doğar.” Önce çocuğun soruları iyi anlayıp hafızasına yerleştirmesi, yanıtı daha sonra vermesi önemlidir. Bu şekilde bütün soruları yanıtlayacak zamanı kalmasa bile en azından soruları görünce paniklemez ve kendini çaresiz hissetmez. Böylece son derece basit talimatlarla çocuğu daha mekanik soruları çözmeye yönlterek stres veya endişe kaynağından uzaklaştırıp dikkatini başka bir yöne çekmesini sağlayabilirsiniz.

Daha önce de bahsettiğimiz üzere, eğer korku ve endişenin arkasında kişilik sorunları, güvensizlik veya özgüven yoksunluğu gibi farklı sorunlar teşhis edilmişse, kolları sıvayıp işe girşmek gerekebilir. Bizden yardım istediğı her an çocuğun yanında olmamız, aslında farkın-

da olmadan onun yetersiz olduğunu düşündüğümüz fikrini güçlendirir ve güven sorunlarını artırır. Böyle davranmak yerine biraz çelişkili gibi görünse de farklı bir davranış biçimini benimsemeliyiz. Örneğin, pedagojik olarak uygun bir yöntemle mantıklı bahaneler ileri sürerek ona direkt olarak yardım etmemek gibi... Birazdan anlatacağımız örnekte gerçekte güvensizlik ve özgüven sorunlarının üstünü örten bu korkuyla nasıl başa çıkılabileceğini göreceğiz.

Gerçek bir hikâye: Lucas tüm öğleden sonrayı ödev yaparak geçiriyor

8 yaşındaki Lucas aslında zeki bir çocuk ama asla ödevlerini tek başına yapamıyor. Sürekli dikkati dağınıyor ve türlü bahanelerle sandalyesinden kalkıyor. Tok olduğunda çişini geliyor, çiş yoksa başı ağrıyor... Bu yüzden annesi Marta öğleden sonraları Lucas'la birlikte oturup onun ödevlerini yapıyor. Aynı zamanda iki küçük çocuğuna bakıyor. Hep birlikte Lucas'ın odasında küçükler kendi kendilerine oynarlarken anne çoğu zaman Lucas'ın ödevlerini yapmakla meşgul oluyor.

82

Lucas ise durumundan çok memnun. Ne de olsa kendisiyle daha fazla ilgileniliyor, evin merkezinde hep o var. Bu yaşlarda çocuklar kendilerine gösterilen ilginin olumlu ya da olumsuz olmasıyla pek ilgilenmezler, her durumda ilgi merkezi olmak isterler. Tekeline aldıkları anne veya babalarını sonuna dek kendisiyle ilgilenmeye zorlarlar.

Marta'ya bundan sonra izlemesi gereken stratejiyi anlattığımızda bize olumlu yanıt verdi. O da çocuğun üzerine bu kadar düşmenin doğru olmadığını bildiği için tavsiyelerimizi uygulamaya başladı. Her zaman olduğu gibi o gün öğleden sonra da Lucas'la ödevlerin başına oturdu. On dakika sonra üzerine rahat bir şeyler giyineceğini söyleyerek yerinden kalktı ve Lucas'a birazdan geleceğini söyledi. İki dakika sonra yeniden Lucas'ın yanındaydı. Lucas böylelikle beklemeyi ve annesinin sözüne güvenmeyi öğrenmeye başladı. Marta'nın bir sonraki adımı ise Lucas'la ödev yapmak için geçirdiği süreyi yavaş yavaş azaltmaktı. Bundan böyle Lucas'ın odasında en fazla yarım saat kalacaktı. Eğer çocuk yardım isterse anne salonda olacaktı. Bir süre sonra Lucas ödevlerini zamanında bitirmeye başlayacak ve geri kalan zamanını oyuna veya kardeşlerine ayıracaktı.

Lucas odasında yarım saat boyunca yalnız kalma fikrine bayıldı.

Bütün öğleden sonra odasına tıkılıp ödev yapmak yerine sadece yarım saat içinde oyalanmadan bütün ödevlerini yapacak, böylece artık bir türlü bitmeyen ödevlerle saatlerini boşa harcamayacaktı.

Bu yeni yöntemle annesi sadece zamanı kontrol ediyor, ama ödevlerle ilgilenmiyordu. Ödevlerini bitirmek için sadece yarım saat olan Lucas da verilen süreyi daha iyi değerlendiriyordu. Kimse onu bir şeyleri bitirmeye zorlamıyordu. Marta sadece kitabı ve ajandayı çalışma masasının üstüne koyup odadan çıkıyordu. Lucas ilk birkaç gün çok sıkıldı, odasında dakikaları sayarak geçirdi, ama zamanla ödevlerini kendi başına yapmaya alıştı. Lucas'ın ödevleriyle artık daha fazla ilgilendiğini öğretmeni de söylüyordu. Marta ise Lucas ile öğretmeni arasında gidip gelmeyi bırakmış, Lucas'ın daha olgun ve sorumlu bir çocuk olmasını sağlamıştı.

Şişmanlama korkusu

Ergenlik çağına özgü korkulardan bir de bazı yiyecekleri, şişmanlama korkusuyla yememektir. Bu, bazı kız çocuklarında olduğu kadar erkek çocuklarda da görülebilir. Bu durum ileriki safhalarda "Blumla" (boğulurcasına yedikten sonra kusmak) veya "Anoreksiya" (yemeyi tamamen kesmek) gibi sorunlara yol açabilir. Eğer çocuğumuzda benzer bir sorun varsa daha fazla ilerlemeden harekete geçmeliyiz.

Son yıllarda bize ulaşan vakalarda daha fazla sayıda kız çocuğunun bazı yiyeceklerle karşı belirgin korkular geliştirdiğine tanık oluyoruz. Bu aynı zamanda çocukların bu yiyeceklerle karşı bir çeşit fobi geliştirmesi tehlikesini de beraberinde getiriyor. Bu nedenle, şişmanlama/kilo alma korkusunu güçlendirecek kimi yorumlardan ("Çok şeker koyma, sonra ne olacağını biliyorsun", "Öyle tıka basa pizza yemeyi bırak, sonra yeni pantolonuna sığamayacaksın") kaçınmak gerekir.

Belli bir yemek yeme düzenine sahip olması için kişiyi zorlamamak gerekir. Eğer bu tip yorumlarda abartıya kaçarsak, çocukların yalnız başına yemek yeme alışkanlığı da bir o kadar zor gelişir. Bu kez de, yasaklı olan yiyeceklerle yönelmek gibi olumsuz bir alışkanlık edinmeye başlayabilirler. Ergenlik çağının kendine özgü durumu gereği biliyoruz ki, bu dönemde çocuklar kurallara karşı gelmeyi severler.

Bilinçdişı veya geceleri ortaya çıkan korkular



Beni en çok korkutan
korkunun ta kendisidir.

Michel de Montaigne

Gün ışığının tüm korkuları silip yok etme gibi sihirli bir gücü vardır, ama akşam olup da karanlık çökünce en mantıksız korkular da ortaya çıkar. Endişeler yerini korkuya bırakır ve çocukları özellikle uykuda yakalar. Çocuk uyurken hafif bir ağrı hissettiğinde, ateşi yükseldiğinde, hatta acıktığında bu durum rüyalarını etkileyebilir. Ateş kâbuslara yol açar, çocuk bazen sanki bir canavar tarafından boğuluyormuş gibi nefes almakta zorluk çeker. Bu nedenle kâbuslar, uyku sırasında istenmeyen kontrolsüz davranışlar, uyurgezerlik, gece korkuları gibi durumları anlayabilmek için önce çocuğun genel sağlığıyla ilgili verileri dikkate almak gerekir.

87

Çocuklar hayal dünyasına çok rahat kapılabilirdikleri için çok kolay etkilenirler ve incinirler. Özellikle karanlık çöktüğünde korkuları kontrol edilemeyebilir. Aslında cesur olmak isterler, ama onları sakinleştirip uyutmak için neler çaktığımızı biz biliriz.

Gece korkularıyla baş etmek konusunda ebeveynlerin denemediği yöntem yoktur. Bazen öyle bir noktaya gelinir ki, durup çocuğun sakinleşmesini ve elinizi tutarak uykuya dalmasını beklemekten yorulur, çocuğa kızıp kapıyı çeker gidersiniz. Çünkü birileri bize çocuğun aslında dalga geçtiğini ve onu orada öylece ağlarken bırakırsak nasıl olsa bir süre sonra ağlamaktan yorulup uyuyacağını söylemiştir. Oysa çocuğu rahat bir uykudan alıkoyan şeyler vardır; ölmekten korkmak veya ilgi çekmek gibi çok çeşitli nedenleri olabilir. Bu yüzden de çocuğun uyku sorununu araştırırken bunun ardında yatan nedenleri de araştırmak gerekir.

Çocuğun gece uyuma sorunu olması veya gece yarısı sebepsiz yere uyanması karşısında farklı tepkiler vermek gerekebilir. Çocu-

ğün herhangi bir korkusu yoksa sert ve otoriter davranıp onu karanlıkta ağlarken yalnız bırakmak korku duygusunu harekete geçirebilir. Hatta bu, daha ilerde çeşitli fobiler geliştirmesine bile yol açabilir. Eğer tam aksine, bahsettiğimiz bir davranış sorunuysa o halde şu yöntem işe yarayacaktır:

Çocuğun ne yaptığı değil onu neden yaptığı önemlidir. Davranışın ardındaki neden bize yol gösterir.

88

Çocuklar 7-8 yaşlarında, yani artık biraz daha büyüüp olgunlaşmaya başladıklarında, daha cesur davranmak yerine birtakım fantastik hikâyelerin ardına saklanır ve geceleyin yalnız kalmama konusunda anne babalarını ikna etmeye çalışırlar. En cesurları bile gecenin bir yarısı korkudan anne babasının yorganının altına gizlenir, en savunmasız olanlar ise ipe sapa gelmez bahaneler uydurarak ebeveyninin yanına koşar.

Hemen hepsi neredeyse her gece aynı saatte bir bahaneyle uyanır –ya susamıştır ya üşümüştür ya da çiş gelmiştir– ama asıl amaç o sırada anne babasının hâlâ yanında olup olmadığını görmektir. Evet, çoğunlukla bunların hepsi de birer bahanedir ve sanki sizinle dalga geçerler. Ancak aslında bilinçdışı bir mekanizmayla korkularını gizlemek için şikâyet ederler.

“Uyuyamıyorum” diye şikâyet eder kimisi, kimisi de “Uyumak zor geliyor” der, ama aslında karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkar. Daha önce de vurguladığımız gibi, atılacak ilk adım nedenlerin üzerine gitmek olmalıdır.

Gerçek bir hikâye: Juan geceyi evden başka bir yerde geçirmek istemiyor

Juan çok çalışkandı, hatta neredeyse “inek” diye tabir edilen öğrencilerdendi. 9 yaşına yeni girmişti ve son üç yıldır okulun yatılı hiçbir gezisine katılmamıştı. Juan uykuya dalarken anne babasını her zaman yanında istediği için onlar olmadan hiçbir yere gidemeyeceğini sanıyordu. Anne babasının bana anlattığı Juan ile baş başa kal-

diğımızda karşımda oturan çocuk arasında dağlar kadar fark vardı. Juan hiçbir şeyden korkmadığını ve çok da güzel uyuduğunu söylüyordu. Hatta yaptığımız bir testte korkak olmadığı yanıtını bizzat kendisi vermişti. Baba, Juan'ın kendileriyle dalga geçtiğini düşünüyordu, ama anne kaygılanıyordu. Bir yandan da bu anlaşılamayan korkular giderek ciddileşmeye ve normal bir hayat sürmelerini engellemeye başlamıştı. Juan yaşındaki bir çocuğun okul arkadaşlarıyla bir geziye katılmaya can atması gerekirdi, oysa o her seferinde bu gezilere gitmemek için bir mazeret uyduruyordu. Bu durum rahat bir uyku uyuyamamak, uykuya geç dalmak gibi bazı sorunları da beraberinde getiriyordu. Üstelik her gün gece 3'te ayaktaydı.

Doğal olarak ertesi sabah okula adeta zombi gibi gidiyordu. Annesi Juan'ın sürekli şekerli besinler yediğini fark etmişti. Bunun mantıklı bir açıklaması vardı: Geceleri iyice dinlenemeyen Juan'ın gün boyunca ayakta kalabilmek için enerjiye ihtiyacı vardı.

Bu tür vakalarda, daha önce de belirttiğimiz gibi, bu duruma yol açan nedeni doğru teşhis etmek gerekiyordu. Bu amaçla çocuğun iyi bir uyku çekmesini engelleyen organik veya işlevsel bir sorunu olup olmadığını araştırmak şarttı.

Bu konuda tavsiye edilen polisomnografi uyku testini yaparak uykunun fazları ve yapısını anlamaya çalışacak ve herhangi bir anormali olup olmadığını anlayacaktık. Bu test sırasında hasta bir gece boyunca elektroensefalografi (EEG) adıyla bilinen bir cihaza bağlanıyor ve beynindeki sinir hücrelerinin faaliyeti uyku anında saniye saniye bir videoya kaydediliyordu. Doğru bir teşhis aynı zamanda nasıl bir tedavi uygulanması gerektiğini anlamak için hayati önem taşır. Daha önce de belirttiğimiz üzere, gece korkularının nedenleri her çocuk için birden çok ve çeşitli olabilir. Bazı çocuklar geceleri yalnız kalmaktan korkar, bazıları da kâbus görür; ne olursa olsun, bunların altında işlevsel ya da organik bir sorun vardır.

Küçük Juan'a gelince, ona bundan sonraki tedaviden söz ettiğimizde hiçkırı hiçkırı ağlamaya başladı. Testi yapacağımız güne kadar Juan gece 3'te uyanmaya devam ederse, anne babası onu uyumaya zorlamak yerine kalkıp başka bir şeyle ilgilenmesini, örneğin ödev yapmasını ya da kitap okumasını sağlayacaktı. İlk denemediği sonra Juan "Bırakın beni uyuyayım" diye çoktan yalvarma-

ya başlamıştı, çünkü ertesi gün okulu vardı ve uykusuzluğa dayanması çok zor olacaktı. Biz de Juan'a durumu "Deliksiz bir uyku çekme konusunda sorunların olduğunu biliyoruz, seni uyuman için zorlarsak ve sen de uyuyamazsan kötü bir gece daha geçireceksin" diye açıkladık.

Juan kendini eskisinden çok daha iyi hissetmeye başladı. Gece uyanırsa, anne babasıyla birlikte, yüksek sesle kitap okuyarak veya matematik ödevlerini yaparak kısacası farklı bir şeylerle meşgul olarak sakinleşecekti ve bu sayede onu korkutan şeyi düşünmeyecekti. Sabaha kadar deliksiz bir uyku çekerse, kimse ona bir şey söylemeyecek, bu konu hakkında yorum yapmayacaktı. Bu aynı zamanda sorununu anladığımızı ve ona yardım emek istediğimizi gösteren bir mesajdı. Başta biraz zaman alsa da hıçkırıklar ve gözyaşları içinde sakinleşmeye başladı. O andan itibaren cesur bir çocuk olmadığı gerçeğiyle yüzleşerek bunu kabullenmek zorunda olduğunun farkına vardı. Korkak biri olduğunu kabullenmek onu çok utandırıyordu. Juan'ın babası, çocuğunun yalan söylemediğini anlamıştı; Juan gerçekten de çok korkuyordu.

Bu aşamada anne babaya uyumadan önce uygulanacak bazı gevşeme tekniklerini gösterdik ve uyku testi için randevulaştık, çünkü ancak bu testten çıkacak sonuçlara göre tedaviye devam edecektik. Jacobson'ın progresif gevşeme tekniklerinden üçüncü bölümde bahsetmiştik, şimdi tekrar hatırlayalım.

Uyumayı kolaylaştıran rahatlatma tekniği

Rahatlamak için en uygun tekniği uygulamak için öncelikle uykuya gönüllü olarak yatmak şarttır. Uyumak her şeyden önce fizyolojik bir ihtiyaçtır, fakat tıpkı diğer bütün alışkanlıklar gibi bu da öğretilir. Uyku öncesi için gereken temel koşullar şunlardır:

- Aydınlatma veya işitsel faktörlerin en aza indirgenmesi.
- Nefes alıp verme ritminin seyrekleşmesi.
- Kardiyovasküler ritmin azalması.
- Vücut ısısının düşmesi.
- Bedeni uyku öncesinde gevşeten ve uykuya hazırlayan hormon olan seratonin salgısının artması.

Jacobson progresif gevşeme tekniğini uygularken çocuğunuzla alçak bir ses tonuyla konuşarak bedeninin tepeden tırnağa, yukarıdan aşağıya her noktasının rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Teknik doğru uygulandığı takdirde, çocuk öyle rahatlar ki sanki bir mknatis onu yatağa bağlar ve parmağını bile oynatacak hali kalmaz. Bedeninin her noktasının gevşemesiyle beraber çocuk çok yavaş bir ritimde nefes almaya başlar. Bu esnada anne veya baba 5 saniye kadar sayarken çocuk uykuya dalar. Bu egzersizin en az 20 kez yapılması önerilir.

Karanlık korkusu

Karanlık korkusu yaklaşık 2 yaşında ortaya çıkar, 10 yaşına doğru geçer ve her üç çocuktan birinde görülür. Karanlık korkusu gelişim gösteren bir korku türüdür ve genellikle bireyin hayatta kalma içgüdüğü tarafından motive edilir. Belki de bilinen en eski korkulardan biridir. 21. yüzyılda bile çocukları etkileyebildiğine göre karanlık korkusunu “evrensel” olarak tanımlamak sanırım yanlış olmaz.

Karanlık korkusunun temel işlevi, düşmanlara karşı hayatımızı korumak, devam ettirmek ve aynı zamanda çocuğun tehlikeler karşısında alarm durumuna geçmesini sağlamaktır. Eski çağlarda bazı hayvanların gecenin karanlığında insanlara saldırdığına inanılırdı, bugün bile hâlâ dünyanın ücra köşelerinde olduğu gibi...

Çocuk genellikle gün ışığı yavaşça çekilip ortalık karanlığa gömülürken “alarm” durumuna geçer. Bir de bakarsınız ki çocuğunuz karanlık olduğu için koridordan geçip tuvalete tek başına gidemiyor veya yatağına gidip uyumakta direniyor. Hatta uykuya dalabilmek için ışığın bütün gece açık kalmasını istiyor.

Bu tür korku ve kaygılarla mücadele etmek için kitabımızın ikinci bölümünde “Çocukluk Çağında Korkularla Nasıl Başa Çıkılır?” başlığı altında verilen tavsiyeleri hayata geçirmek yararlı olur. Gelin şimdi özellikle karanlık korkusuyla ilgili tavsiyeleri yeniden ele alalım:

- Öncelikle çocuğa korkacak bir şey olmadığını söyleyip durmayın ve “Bunu ancak korkaklar yapar” gibi ifadelerden kaçının.
- Evin bütün kapılarının kapalı olduğunu çocuğa kanıtlamaya

çalışmanızın bir faydası olmaz, çünkü bu aslında onun geliştirdiği yersiz bir korkudur.

- Yatmadan önce çocukların korku filmi veya fantastik film izlemesi doğru değildir; buna izin vermeyin.

Çocuğun korkularını açıkça ifade etmesini kolaylaştıracak, rahatlatıcı bir aile ortamı yaratmak çok önemlidir. Örneğin baba, çocuğa gerçekte neden korkmuş olabileceğini açıklarken anne de kendi çocukluğunda başından geçen benzer bir anıyı anlatarak çocuğu rahatlatabilir. Ayrıca karanlık korkusunu aşmak için ışıkları söndürüp körebe ve saklambaç gibi oyunlar da oynanabilir. Hatta bu oyunu daha cesur olmayı öğrenmek gibi bir hedefle birleştirerek adına “Kahramanlar Kulübü’ne katıl” diyebilirsiniz. Bu sayede çocuğun korkularıyla arkadaş olması yolunda önemli bir adım atmış olursunuz. Bu oyun özellikle bu tip “ufak tefek” korkuları olan çocuklar için son derece uygundur, korkularını geride bırakıp biraz daha büyümelerini kolaylaştırır.

İhtiyat sahibi olup geleceği görmek, psikolojik açıdan duygusal bir öğrenme sürecidir. Özellikle de, çocukların ergenken ve yetişkinken yaşayacakları olası sorunları bertaraf etmekte çok önemlidir.

Kâbuslar

Kâbuslar uzun süren ve korku veren rüyalarlardır. Kâbus, güvende olma duygusunu veya hayatta kalmayı tehdit eden unsurlar barındırır. Çocuklarda bu durum 3-6 yaşlarında ortaya çıkar ve daha ileri yaşlara kadar sürebilir. Uykusu bir anda bölünen çocuk kâbus sırasında gördüklerini sanki gerçekmiş gibi yaşar ve uyandıktan sonra da hatırlar. Kâbuslar genellikle REM uykusu dediğimiz, uykunun ikinci yarısında görülür.

Böyle bir durumda anne baba olarak yapmamız gereken, anlayış göstermek ve çocuğun gördüğü bu kâbusun bilinçdışı bir biçimde bastırdığı başka bir korkuyla ilgili olup olmadığını anlamaya çalışmaktır. Kitabımızın son bölümünde rüyaların ve sık görülen kâbusların bir analizini yaparak ne anlama geldiklerini ve olası sorunlar için ne gibi çözüm yolları bulunabileceğini araştıracağız. Ayrıca rüyaların görülme sıklığını, her gece aynı rüyanın nasıl ve hangi saatte görüldüğüne dair pek çok ayrıntıyı inceleyeceğiz, çünkü rüyanın önemi ve

verdiği mesaj ne kadar sık görüldüğüyle çok yakından ilişkilidir. Örneğin, çocuğunuz çok sık kâbus görmeye başlamışsa, mutlaka onu endişelendiren bir şeyler var demektir.

Sorunun çözümü için yapmanız gereken, çocukların yaklaşık 7 yaşına kadar gerçek ile hayal dünyasını henüz birbirinden ayıramadığını unutmamaktır. Bir başka deyişle, çocuk rüyasında gördüklerinin gerçek olduğunu düşünürken ona "Hiçbir şey yok, sadece bir rüya gördün" demekten vazgeçmelisiniz.

Çünkü bu yorum onu sakinleştirmek yerine korkularının daha da artmasına yol açar. Yaşadığı şeyleri kimsenin anlamadığını düşünür. "Merak etme, ne olduğunu biliyoruz; bak yanındayız, seni korumak için buradayız" veya "Evimiz güvenli, burada hiçbir tehlike yok" diyerek onu sakinleştirebilirsiniz.

Çocuklar 7 yaşından sonra gördükleri rüyanın gerçeklikle ilgisi olmadığını anlamaya başlarlar ve bu konuda daha rahat konuşurlar. Çocuğunuza yardım etmek için rüyalarını anlatmasını sağlayabilirsiniz ya da gördüğü kötü rüyaları bir deftere not almasını isteyebilirsiniz, bu sayede küçük bir günlük tutabilir. Böylece çocuğun günlük hayatında o rüyanın veya kâbusun neye karşılık geldiğini anlayabilirsiniz.

93

Çocuğunuzla bu konu hakkında rüyayı gördüğü gece değil, ertesi günün sabahı konuşmayı deneyin. Ona rüyanın neresinde uyandığını sorun. Genellikle çocuklar rüyanın finalinden hemen önce uyanırlar. Bu durumda hikâyenin gidişatını yeniden ele alarak, şiddetten uzak mutlu bir son yaratabilirsiniz. Nasıl mı? Tabii bunu yaparken çocuğunuzu rüyasında tehdit veya takip eden kişiyi silah çekip öldürmekten bahsetmiyoruz! Bunun yerine, örneğin sihirli bir şurup içirerek de kötülerini ortadan kaldırabilirsiniz. Hem böylece çocuğunuzla birlikte yarattığınız bu sihirli ve hayali karışım sayesinde karşısına çıkan hayaletler, cadılar, vampirler, hırsızlar kısacası bütün kötü adamlar da buharlaşıp gider.

Gece korkuları

Gece korkuları, çocuğun aniden ve sert tepkilerle uyanmasına neden olan korkulardır. Anne ve baba çocuğu ne kadar uyandırmaya çalışırsa çalışsın çocuk tepki vermez. Hatta uyanmış olsa bile

yaşadığı kafa karışıklığı ve nerede olduğunu hatırlayamama hali devam eder. Uykuda kendisini korkutan şeyin ne olduğunu hatırlamaz. Tarif etmeye çalıştığımız bu durum aslında rüyadan çok bir heyecan / duygu halidir.

Örnek vermemiz gerekirse, yataktan düşme veya boşluğa düşme hissi en sık yaşanan durumlardandır. Sık sık ortaya çıkan gece korkularının gün içinde yaşananlarla yakından uzaktan ilgisi yoktur. Bu daha çok rüyanın nörolojik gidişatıyla ilgili bir duruma işaret eder. Ortaya çıktığı gibi de kaybolur. Aslında durumun çok da fazla izah edilebilecek bir yanı yoktur.

Gece korkuları en sık 2-6 yaşlarında görülür, öncesinde de tekil vakalara rastlanabilir. Bu durum daha çok rüyanın fazlalarının gelişimiyle doğrudan ilintilidir. Uykunun en yoğun fazında çocuğun uyanıp kendine gelmesi daha zordur. Uyku ritmindeki değişiklikler, öğle uykusuna yatmama, aşırı yorgunluk gibi durumlar çocukta gece korkularına neden olabilir.

94

Anne baba olarak bize düşen görev, çocuğu uyandırmaya çalışmak değildir. Bizimle konuşsa hatta bize bakıp yaşadıklarını gerekçekmiş gibi anlatsa da çocuk o sırada uykunun en derin anındadır. Eğer çocuğu o sırada uyandırırsak bu derin bir karmaşa yaşamasına yol açar ve yeniden uykuya dalması iyiden iyiye zorlaşır. Bu nedenle yapmamız gereken şey, onu tam anlamıyla uyandırmadan sakinleştirmeye çalıştirmek olmalıdır.

Bütün bunları yaşamamak adına ihtiyatlı davranıp gereken önlemleri önceden almalısınız. Ya da başka bir ifadeyle, çocukluk çağı korkularının üstesinden gelmek konusunda belirttiğimiz gibi, çocuğun uykusu saatini değiştirmekten, öğle uykusunu kaldırmaktan ve aşırı yorulmasına neden olacak aktivitelerden kaçınmalısınız. Gece korkularını kâbuslardan ayırabilmek için ne zaman ortaya çıktıklarına bakmak gerekir. Korkuların belli bir ritüeli olur ve genellikle aynı anlarda ve aynı şekilde yinelenirler. Çocuk ertesi sabah herhangi bir şey hatırlamaz bile, ona sorarsanız bütün gece mişıl mişıl uyumuştur.

Çocuğunuzun gece korkuları gibi bir sorunu varsa ona karşı sabırlı ve sevecen davranmalısınız. Onu uyandırmaya çalışmadan yanında olmalı ve ona sevgiyle sarılarak sakinleşmesini sağlamalısınız. Bu durum genellikle 5-10 dakika süren yoğun bir kriz dönemine

benzer. Geçtikten sonra çocuk yine uykuya dalar. O sırada çocuğun yataktan düşmemesi veya farkında olmadan kendisine zarar vermemesi için gereken dikkati göstermelisiniz.

Bu tip korkular çocuğun hayatında gerçekleşen önemli değişikliklere bağlı olarak yaşadığı stresle doğru orantılıdır. Okula başlama, yeni bir öğretmen, yeni arkadaşlar veya çocuğun düzenini değiştiren herhangi bir değişiklik strese yol açabilir ve çocuğu etkileyebilir. Çocuğunuz tırnaklarını yiyor, kazağını kemiriyor veya her on dakikada bir çışı geliyorsa bilin ki gece korkularını yaşaması an meselesidir!

Gece korkularını gidermekte en etkili çözüm, çocuğa kendi kaygılarını kontrol etmeyi öğretmektir. Bu tip durumlarda çocuk yatağa gitmeden daha önce bahsettiğimiz progresif gevşeme tekniğini uygulayabilirsiniz. Çocuk henüz çok küçükse uykudan önce sakinleştirici bir banyo ve ardından güzel bir masaj da işe yarayabilir.

“Her gece yatak odamıza küçük bir hayalet giriyor”

Şimdi anlatacağımız durum neredeyse her evde yaşanır. Gecenin bir yarısında çocuk bir nedenle uyanır ve doğruca anne babasının yatak odasına koşar. Amacı, ikisinin de orada olup olmadığını görmektir. Anne baba kimi zaman durumun farkına varır ve çocuğu yatağına geri götürür. Bazen de ertesi sabah bir bakarlar ki ortalarında bir yumurcak yatıyor...

Uzmanlar bu konuya farklı biçimde değerlendiriyorlar. Kimi uzmanlar çocuğun anne babasıyla birlikte uyumasını öneriyor. Kimileri ise alışkanlık haline getirmemek için en ideal olanının küçük yaştan itibaren herkesin kendi yatağında uyuması olduğunu söylüyor. Benim kişisel görüşüm, bu duruma yol açan faktörlerin çeşitliliğine göre bir tavır benimsenmesi. Duygusal çelişkilere yol açan durumlar bazı şeylerin hangi nedenle yapıldığıyla yakından ilgilidir. Örneğin, bir bebeği kollarımızın arasına almak iyi mi yoksa kötü müdür? Eğer bebek iki saattir hiç susmadan ağlıyorsa, onu biraz olsun sakinleştirmek için kucağıma aldığımızda daha da beter ağlıyorsa ve bu kez biz de sinirlenip durumu büsbütün berbat ediyorsak... Demek ki bu durumda bebeği kucağıma almak doğru değildir.

Bebek sakinse, anne babası da ona sevgisini göstermek için onu

kucaklamak istiyorsa ne olacak? Bu durumda bebeği kucaklamak ve kollarına almak doğrudur, çünkü insan hayatının bu ilk dönemle-
rinde bundan daha etkili bir iletişim biçimi yoktur.

Çocukla birlikte uyumak konusunda ise iki farkı seçenek söz ko-
nusudur. Diyelim ki, anne babası özel şartlar gereği çocuğun ken-
dileriyle yatmasına izin verdi, çünkü fırtınalı bir geceydi, çocuğun
hafif ateşı vardı. Bu şahsi kanaatimce gerek duygusal gerekse pe-
dagojik açıdan olumlu bir tablodur. Bu sayede çocuk her şeyin ka-
tı kurallara tabi olmadığını, zaman zaman kimi özel durumlarda ku-
ralların esneyebileceğini öğrenir.

Fakat bir de tam tarsini düşünelim... Çocuk, anne babasıyla uyu-
mayı alışkanlık haline getirmişse ve anne babası da çocukla birlikte
yatmaktan şikâyetçi değilse ne olacak? Çocuk 5 yaşından biraz
daha büyük ve her gece annesiyle uyuyor. Baba da çocuğun yata-
ğında tek başına yatmak durumunda kalıyor. Bu aslına bakarsanız,
içinde başka bir sorunu barındıran bir çeşit rol değiştirmedir. Çocu-
đun sürekli anne babasının yatağında uyuması, onların da bu duru-
ma itiraz etmemesi acaba çiftin arasında aslında gizli bir sorun ol-
duğunun işareti olabilir mi?

Bu durumun yol açabileceği bir başka sonuç ise doğal olarak
çocuğun kendisine hiç de uygun olmayan bir role soyunması ve
ikinci planda kalan babanın bir nevi yerine geçerek aile içinde güç-
lü bir rol üstlenmesidir. Şu gerçeği de göz ardı etmeyelim, bu tip
durumların çocukta yaratacağı etkiler hemen ortaya çıkmayabilir,
yıllar içinde kendini farklı şekillerde gösterebilir ve ilgisiz gibi görü-
nen davranış biçimlerinde yansımaları bulabilir.

Anne baba ayrılmışsa, çocuğun birlikte uyuma isteği daha da
güçlenir, çünkü çocuk kendi yalnızlığını ya da anne babasının yal-
nızlığını bahane edip birlikte uyumak isteyebilir. O zaman kendimi-
ze şunu sormalıyız: "Bunu çocuğu korumak için mi yoksa kendimi-
zi yalnız hissetmemek için mi yapıyoruz?"

Çocuklar anne babalarının, yani daha önce kullandığımız meta-
forda belirttiğimiz haliyle geminin kaptanlarının, çıktıkları her yolcu-
lukta kendilerinden emin ve kontrollü olduklarını görmek isterler.
Çünkü onlar anne babadır, onlardan beklenen tam olarak budur,
sakın unutmayalım!

Çocuklukta uyurgezerlik

Uyurgezerlik patolojik bir uyku problemi, aynı zamanda "parasomnia" olarak da adlandırılır. Yetişkinlerin yüzde 0,5'ini, 6-10 yaş arasındaki çocukların ise yüzde 12'sini etkiler. Ergenlik döneminde doğal bir biçimde kendi kendine geçer.

Genel olarak uyurgezerliğin psikolojik bir sorunla ilgisi yoktur, sorun daha çok uyku fonksiyonunun nörolojik anlamda olgunlaşmasıyla ilgilidir. Bu durumu derin uyku esnasında bir çeşit yarı uyanıklık hali olarak tanımlayabiliriz; bu sırada bilinç ve davranışların kontrolü sekteye uğrar.

Çocuğun uyanması, her ne kadar bilinçli gibi görünse de, tamamen bilinçdışı bir eylemdir. Çocuk o sırada yatağın içinde doğrular veya evde gezinebilir. Buzdolabını açıp bir şeyler yemek rastlanılan en tipik davranışlardan biridir. Ertesi sabah kesinlikle hiçbir şey hatırlamaz. Hatta önceki gece tuhaf şeyler yaptığını hatırlatmaya hiç gerek yoktur, bu onu korkutabilir.

Çocuğunuz uyurgezerse aşağıdaki önlemleri almalısınız:

- Kalkarken düşmemesi için alçak bir yatakta yatmalıdır.
- Ayağı takılıp düşmesin diye çocuğun odasındaki fazla mobilya ve objeler kaldırılmalıdır.
- Çocuğun açmasını veya sarkıp düşmesini engellemek üzere evdeki kapı ve pencereler güvenli biçimde kapatılmalıdır.
- Anahtarlar sokak kapısının üzerinde bırakılmamalıdır, çocuk o esnada kapıyı açıp dışarı çıkmak isteyebilir.

97

Uyurgezerlik, uyku alışkanlıklarının düzenlenmesiyle tedavi edilir. Çocuğun uyku süresinin yeterli olması ve çocuğa uyumadan önce merkezi sinir sistemini etkileyecek ilaçlar verilmemesi tavsiye edilir. Uyurgezerlik, çocuğun çok stresli ve endişeli olduğu bir döneme denk gelmiş olabilir. Rahatlaması için çocuğa masaj yapılabilir, duş aldırılabilir, eğer yaşı uygunsa, progresif rahatlatma tekniği uygulanabilir. Daha önce de vurguladığımız gibi, olası kazalar için önlem almak gerekir. Aslında uyurgezerlik ardında çok büyük bir problem barındırmayan bir uyku bozukluğudur ve daha önce de söylediğimiz gibi günün birinde yok olur gider...

Ev dışında yatıya kalmaktan korkmak

Genellikle 8-11 yaşlarında yani çocuğun arkadaşlarının evinde kalmaya başladığı veya yatılı okul gezilerine katıldığı dönemde ortaya çıkar. Bir bakarsınız ki sadece bir kere ev dışında gecemiş olan çocuğunuz bir daha asla aynı deneyimi yaşamaya cesaret edemiyordur. Böyle bir durumda önceliğimiz, aslında ne olup bittiğini öğrenmektir. Korkunun kaynağı nedir? Okulda bir şey mi oldu, yoksa çocuk bulunduğu ortamda benzer bir sıkıntı mı yaşıyor? Çocuk okulla bir geziye çıkmak ya da arkadaşlarının evinde yatıya kalmak istemiyorsa ortada bir sorun var demektir. Fakat durup dururken ortalığı telaşa vermek gerekmez; her şeyin bir çözümü mutlaka vardır.

Her şeyden önemlisi, işin aslını öğrenmek ve kitabımızın ikinci bölümünde önerilen yöntemler aracılığıyla korkunun kaynağını bulmak, denenen ve başarısız sonuç alınan çözüm yollarının neler olduğunu anlamaktır. Çözüme giden yolda en iyi tutum budur. Şimdi sizlere aynı sorunun iki farklı nedeni ve çözüm yolu olabileceğini yaşanmış bir örnekle gösterelim.

98

Gerçek bir hikâye: Sandra'nın babası her durumda kızını kurtarır

Sandra 11 yaşında tatlı mı tatlı bir kızdı ve en büyük sorunu, evinin 150 metre ötesine bile gitmekten korkmasıydı. Küçük kız komşularının evine gidebiliyor, ancak daha uzak mesafelere gitmeye bir türlü cesaret edemiyordu.

Aslında Sandra'nın hikâyesi çok şaşırtıcıydı, çünkü Sandra okulda çok başarılı bir öğrenciydi, muhakeme gücü gelişmişti. Ancak işin aslı, kendini yetersiz hissediyor ve bu durum onda panik atak geçirmesine yol açabilecek endişeler yaratıyordu.

Sandra gece yarısı yabancı bir evde uyanmaktan çok korkuyordu ve bu korku gün geçtikçe artıyordu. Anne ve baba kızlarına aşırı korumacı davranıyor, başına kötü bir şey gelmesin diye Sandra her çağırdığında hemen yanına koşuyorlardı.

Durumu kontrol altına alan kişi daha çok baba oluyordu. Baba da çocukluğunda benzer korkular yaşamıştı, bu nedenle de büyük kızı Sandra'yla kendini özdeşleştiriyordu. Kızının acı çekmesini en-

gellemek için elinden geleni yapmak istiyordu. Derin bir merhamet duygusuyla kızının her an yanında olup onu okula götürüyor, okuldan alıyor, kısacası yanından hiç ayrılmıyordu. Sandra için babasının bir kahramandan farkı yoktu, onu her tehlikeden kurtaran bir Supermen'di babası.

Sandra'nın küçük bir kız kardeşi daha vardı. Ablası kadar zeki olmasa da sempatik ve sosyal yönü gelişmiş bir çocuktur. Evde iki kız çocuğunun olması bilinçli olmasa da, bir rekabet ortamı yaratıyordu. Aslında küçük ve savunmasız olduğu için küçük kardeşin daha fazla korunmaya ve ilgiye ihtiyacı vardı. Durum tüm açıklığıyla ortadaydı; Sandra ilgi odağı olmak istiyordu, özellikle de babanın tüm ilgisini üzerine çekerek (elektra kompleksi) onun "biricik" kızı olmayı aklına koymuştu.

Bu durumda babanın bazı gerçeklerin ayırdına varması önemliydi, çünkü aşırı korumacı bir tutum sergileyerek aslında kızını kendisine daha fazla bağımlı kılıyor ve korkularının çoğalmasına neden oluyordu. Sandra'nın babasından aldığı mesaj aslında tam olarak şuydu: "Ben seni korurum, çünkü sen tek başına hiçbir şeyin üstesinden gelemezsin." Baba, yardım etmek isterken kızının tek başına karar alma yeteneğini ve kişisel gelişimini engellemiş oluyordu.

Aile ilişkileri de kötüye gidiyordu ve bu durumun kaçınılmaz sonuçları olması muhtemeldi. Daha ilerde Sandra'nın babası ayarında bir erkek arkadaş bulması epey zor görünüyordu. Ortada çelişkili bir durum vardı; görünüşe bakılırsa baba kızına yardım ediyordu, ama Sandra'nın korkuları her geçen gün biraz daha artıyordu. Dört günlük bir okul gezisi durumu daha da içinden çıkılmaz bir hale getirdi. Küçük kız çok istemesine rağmen geziye katılmaya cesaret edemiyordu.

Şimdi gelin dilerseniz "korku-destek" mekanizmasının nasıl işlediğini daha iyi anlamak için Giorgio Nardone'nin kullandığı metafordan yararlanalım. Diyelim ki Sandra denizin ortasında küçük bir kara parçasının üzerinde duruyor ve sular her dakika biraz daha yükselerek kara parçasını denizin derinliklerine sürüklüyor. Öyle bir an geliyor ki Sandra denizin üstündeki tek kara parçasına tutunmuş, güçlükle nefes alıyor ve birinin gelip kendisini kurtarmasını bekliyor. Biri son anda gelip kızı kurtarıyor. Bu durumun üstesinden gelmek

için öncelikle biraz korkmak ve gerçekten kötü anlar yaşamak kaçınılmaz gibi görünüyordu. Arada bir nefes almaya çalışmak, arada bir de denizin ya da korkunun sularına dalmak bu işten kurtulmanın tek çıkış yoluydu.

Sandra'nın kendine olan güvenini kazanabilmesi için gerçek bir deneyim yaşaması şarttı, çünkü o güne dek yapılan telkinler, konuşmalar pek de işe yaramamıştı. Bu yüzden anne ve babadan, geceyi evin dışında başka bir yerde geçirmek konusunda kolaydan başlayarak en zora doğru kademeli bir strateji izlemelerini istedik. Bunu yaparken kesinlikle herhangi bir yorum yapmayacaklar ve Sandra'ya ne tercih yapma ne de yardım isteme şansı tanıyacaklardı. Bir sonraki adım ise gerçeğe yakın bir senaryo yaratmaktı, çünkü Sandra her şeyi anlayacak kadar zeki bir kızdı. Bu senaryoya bağlı olarak ev dışında geçirilecek geceye ne anne ne de baba katılabilecekti, çünkü önemli bir işleri çıkmış olacaktı. Sandra da geceyi büyükanne ve büyükbabasının evinde geçirecekti. Bir arkadaşına ders çalışmaya giden küçük kız kardeşi ise orada kalacaktı. Kısacası durum Sandra'yı biraz zorlayacaktı, ama yine de yakınlarının yanında ve korunaklı bir ortamdaydı. Ona ne kadar zor gelse de kimseyi aramayacak ve yardım isteyemeyecekti.

Hiç kuşkusuz, daha kötü şeyler yaşanmasını engellemek için bu adımın atılması kaçınılmazdı. Bu sayede Sandra kendine olan güvenini kazanacak ve artık büyüyecekti. Babayı ikna etmek epey zamanımızı aldı, ne de olsa kızının acı çekmesini istemiyordu. Ancak istemeden de olsa kendi kızına zarar vermiş oluyordu. Neyse ki sonunda baba da ikna oldu ve bizimle işbirliği yapmayı kabul etti.

O gece babasının Sandra'dan çok daha kötü bir gece geçirdiğine eminim, ama bunu denememiz gerekiyordu. Sandra o geceyi bir şekilde atlattı, dikkatini başka şeylere verdi. Ama bir yandan da o gece gerçekten çok korkarsa ve durum tehlikeli bir boyut alırsa bana istediği zaman ulaşabileceğini biliyordu. Anne babasına ulaşması mümkün değildi, çünkü o gece bir uçağın içinde okyanusu geçiyorlardı.

O gece Sandra'dan tüm dikkatini fiziksel objelere ve şekillere vermesini ve yatmadan önce gördüğü her şeyi defterine not etmesini istedik, daha sonra yazdıklarını birlikte değerlendirecektik. Uyu-

madan önce biraz kitap okuyacak, uykusu hâlâ gelmediyse kitabı bitirene kadar uyanık kalacaktı. Sandra böylelikle okurken derin bir uykuya daldı.

Bu deneyim korkularının üstesinden gelebileceğini Sandra'ya öğretmiş oldu. Babası da Sandra'nın sorunlarıyla başa çıkabileceğini gördü ve o andan itibaren her şey yoluna girdi.

Gerçek bir hikâye:

Victor kendisini âciz hissediyor

Victor'un hikâyesi Sandra'ninkine çok benziyordu, ancak bu hikâyede semptomlar aynı olsa da nedenler farklıydı. Victor da evinden başka bir yerde kalmayı kesinlikle reddediyordu. Bu da yetmezmiş gibi yaşadığı kaygılar öyle bir hal almıştı ki çocuğu yatağına gidip uyumaya ikna etmek için çok büyük bir çaba sarf etmek gerekiyordu.

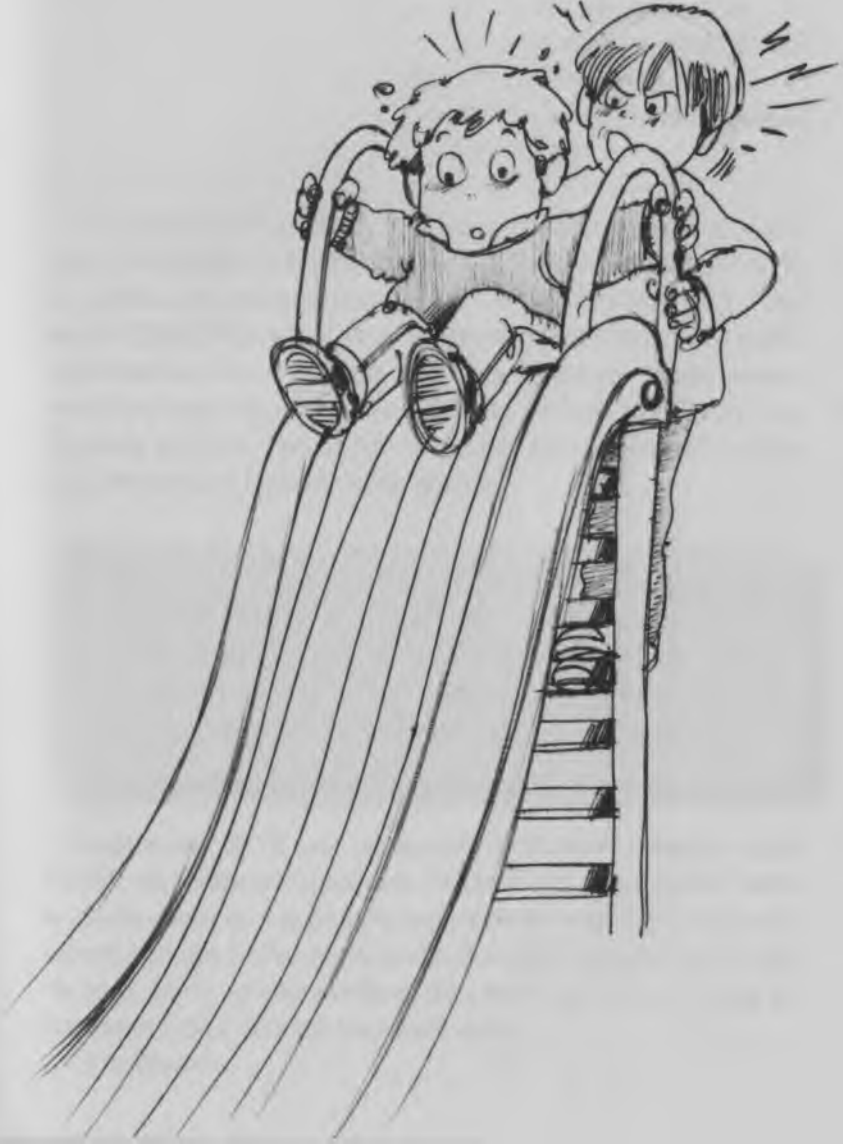
Victor 10 yaşındaydı ve o da okulunda çok başarılı bir öğrenciydi. Victor ailenin tek çocuğuydu. Anne kesinlikle korumacı annelerden değildi, üstelik biraz da kaprisli biriydi. Oğlunun şımarık bir çocuk olarak yetişmesini istemiyordu. Ancak yakın bir tarihte tek gece konaklamalı bir okul gezisinin yapılacağı haberi Victor'u öyle bir hale sokmuştu ki, annesi durumdan endişelenmeye başladı. Victor panik atak krizleri geçiriyor, ağlıyor, gitmemek için türlü yalanlar söylüyordu. Durum kontrolden çıkmıştı. Victor tıpkı bir bebek gibi davranıyordu. Ailenin tek çocuğu olduğu için bütün bunları dikkat çekmek için yapıyor olamazdı, zaten ebeveynleri de sadece onunla ilgileniyordu.

Anne baba da ne yapacaklarını şaşırmışlardı. Victor'u zorla geziye mi göndermeliydiler, yoksa gitmek istememesini saygıyla mı karışılmalıydılar? Victor geceleri yaşadığı uyku sorunu gezide de ortaya çıkar diye korkuyor ve bu yüzden geziye gitmek istemiyordu. Bana geldiklerinde ondan istediğim ilk şey, polisomnografi yani uyku testi oldu. Belki bu sayede fiziksel-nörolojik bir bozukluk olup olmadığını anlayabilirdik. Aslında bir yandan da Victor'a yaşadıklarının fiziksel nedenlerini göstermeyi ya da kendisinin bütün bunları keşfetmesini istiyorduk.

Victor'a bunu söyler söylemez çocuk tüm kontrolünü kaybetti. O

ana kadar benim kontrolümde olan çocuk bir anda çılgına döndü. Aslında her şey yolunda görünüyordu, ama anne babasına göre Victor'un durumu her geçen gün kötüleşiyordu. Victor, ailesinin ilgisini daima üzerinde tutmak için insanlara yalan söylüyordu. Güçsüz olduğunu başkalarının görmesinden ve yabancıların önünde âciz kalmaktan utanıyordu. Ev dışında başka bir yerde yatmak istemesinin gerçek nedeni aslında buydu.

Çocuklukta yaşanan fobiler



Gerçek, yalnızca bir
illüzyondur. Ama bitmek
bilmeyen bir illüzyon.

Albert Einstein

Fobi, klasik korkulardan ya da kaygı halinden ayrıştırılması zor, sözel bir etikettir. Fobinin panik veya diğer korku tiplerinden farklı bir şekilde konumlandırılması gerekir. *Manual de Diagnóstico Diferencial DSM-IV-TR* adlı el kitabına göre fobi, tekrarlanan sinir krizleri ve nesneler, hayvanlar veya farklı nedenlere bağlı olarak beklenmedik biçimde ortaya çıkan yoğun, inatçı bir korkudur. Fobinin katıla katıla ağlamak, nabzın hızlanması gibi fiziksel belirtileri özellikle çocuklarda daha belirgin olarak görülür.

105

- ◆ Normal olanı hastalıklı olandan ayıran çizgi, gerginlik anında ortaya çıkan tepkinin şiddetidir. Bu tepkinin sertliği ve onu oluşturan nedene kıyasla orantısızlığı çocuğun bazı hayati tepkilerinin paralize olması noktasına kadar gelebilir. Bu da çocuğun gerek sosyal gerekse kişisel gelişimini engeller.

Araştırmalar, 6-12 yaş grubundaki çocukların yaklaşık yüzde 50'sinin yedi farklı korku tipinden mustarip olduğunu göstermektedir. Buna karşın bu yaş grubundaki çocukların yüzde 6'sı yoğun derecede korkuya maruz kalmaktadır. Çocuğun davranış biçimi yerine göre uygun ve kabul edilebilir bir nitelik taşımaktan uzaksa bu korkuların fobiye dönüşme tehlikesi vardır.

Örnekleyelim:

- Çocuk, kendisini korkutan şeye çok abartılı tepkiler verir ve sürekli ondan kaçır.
- Ortada bir neden yokken normal olmayan davranışlar sergiler.
- Kontrol edilemez.
- Kendisini korkutan şeye gösterdiği tepki orantısız ve çok şiddetlidir.
- Korku ortaya çıktıktan sonra çocuğun sosyal gelişiminde ciddi bir gerileme görülür.
- Tüm bu belirtiler uzun bir zamana yayılır.

◆ Çocuğun sorununun gerçek nedenini öğrenmek çok önemlidir, çünkü her çocuğa aynı biçimde yaklaşamazsınız. Davranışlar birbirine benzese bile altında yatan nedenler çok farklıdır.

Fobilerle nasıl başa çıkılır?

Çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyeceği için fobilerle en etkili ve hızlı biçimde başa çıkılmalıdır. Aksi halde fobilerin yol açabileceği olumsuz davranış özellikleri çocukta zamanla kalıcı olabilir.

Burada amacımız, çocuğun var olan durumla ilgili kontrolü yeniden ele almasını ve onu korkutan şey her neyse karşısında kendini kaybetmeden durabilmesini sağlamaktır. Bu bazen açık mekânlar, kapalı yerler, gölgeler, hayvanlar hatta su bile olabilir.

Çözüm yolundaki ilk adım, aşağıda belirtilen durumlarda çocuğu dikkatlice gözlemektir.

- Fobiye neden olan durumla karşılaştığında ne hissediyor?
- Dakikadaki nabız atışı kaç?
- Nefes alıp verme ritmi nasıl?
- Kızarıyor mu?
- Solunum darlığı çekiyor mu?
- Midesi bulanıyor mu?
- Çarpıntısı var mı?
- Yardıma ihtiyacı var mı?

- Nasıl bir yardım istiyor?
- Yardımı kimden istiyor?
- Ağlama / bağırma gibi tepkiler veriyor mu?
- Şikâyet ediyor mu?
- Kaçıp gidiyor mu?
- Bir yerlere saklanıyor mu?

Çocuk yaklaşık bir hafta fobisiyle başa çıkmak zorunda kalacak ve bu durum belki onu biraz hırpalayacaktır. Ancak yukarıdaki verilere başka türlü ulaşmanız da ne yazık ki mümkün değildir. Aksi halde sorunu çözmek bir yana, daha kötü sonuçlara katlanmak zorunda kalabilirsiniz.

Bahsettiğimiz bir çeşit "işkence" dönemini başarıyla atlatmak için, çocuğunuza önemli bir görev düşüyor. Kendisini korkutan şeylere dikkatle odaklanmalı, korkusunun semptomlarını ve bunların neye karşılık geldiğini anlamak için yukarıda belirtilen konulara dair not almalı. Dilerseniz yine bir örnekle açıklayalım; çocuğunuzun açık alan (agorafobi) veya kapalı alan (klostrofobi) korkusu var diyelim. Ondan öyle bir şey yapmasını isteyin ki bu korkuyu sınavayabilsin. Örneğin, açık alan korkusu varsa, bahçeye çıkıp bir tur atmasını, bu arada elindeki not kâğıdına da yukarıdaki başlıklara karşılık gelen hislerini yazmasını isteyin.

Çocuğun klostrofobisi varsa, yani kapalı bir yerde kalmaktan korkuyorsa, beş dakika boyunca kapalı bir odada otursun ve o sırada ne hissettiğini yazarak anlatsın. Bu çalışmayı bir hafta boyunca her gün tekrarlayın. Bu sayede bir taşla iki kuş vurmuş olacaksınız. Nasıl mı? Birincisi, çocuğunuz semptomlarıyla objektif bir biçimde tanışmış olacak; ikincisi, hem kapasitesini hem de sınırlarını görebileceği gerçek bir deneyim yaşayacak.

Çocuklar ve fobileri

Fobi özellikle yetişkinlere karmaşık ve korkutucu gelir, ama o kadar da karmaşık bir şey değildir. Çocukların strese ve depresyona sürükleyen, kontrol edemedikleri korkuları olması doğaldır. Bununla birlikte çocukların hissettiği şey, fobiden ziyade korkuya yakındır. Fakat fobi gibi kişinin sosyal hayatını engelleyecek duruma da gelebilir.

Genellikle ebeveynler psikolojik destek almaya geldiklerinde şöyle başlarlar: “Çocuğum korkuyor...” Ancak çok az sayıda anne baba bu korkunun yapısal anlamda bir fobiye dönüşüp dönüşmediğini sorgular. Birinin bir şeylerden korktuğunu söylediğimizde kişinin içinde bulunduğu durumu yorumlarken korkunun yüzüne yansıdığını, nabzının yükseldiğini hatta taşikardi olduğunu ifade ederiz. Ancak bu tür tepkiler bilindik kalıpları aşıp kişinin normal bir yaşam sürmesini engelleyici bir boyuta ulaşırsa işte o zaman “fobi”den söz etmeye başlarız. Fobiler, çocuğu yapmak istediğı şeylerden alıkoyan ve hareket kabiliyetini sınırlayan korkulardır. Bazı çocuklar evden dışarı çıkmaktan korktuğı için okula gitmekten vazgeçer, bazıları su görmeye dayanamaz, bazıları da bir şeyleri kaybetmekten korktuğı için ihtiyaçlarını bastırır.

Küçük çocuklarda en sık günlük yaşam alışkanlıklarıyla ilgili fobilere rastlanır; örneğin su, oturak, hamamböceğı gibi hemen her gün karşılarına çıkabilen durum ve nesnelerle ilgili korkulara kapılırlar. Şimdi size en çok rastladığımız fobilerden birkaç örnek daha verelim.

108

Okul fobisi

Okul fobisi ile okula başlarken yaşananların bazı ortak özellikleri vardır, bu yüzden bu iki durumu birbirine karıştırmamak gerekir. Aradaki farkın temelinde çocuğun henüz küçük olması ve okulun kapısından girer girmez arkadaşlarıyla daldığı oyun aktivitelerinde veya sınıf ortamında sergilediğı tavırlar yatar. Ayrılma vakti geldiğinde yaşanan en belirgin sahne, özellikle öğretmenin yanında gözyaşları içinde anne babanın paçalarına yapışmak, öğretmeninden kaçmaktır.

Gerçek anlamda okul fobisi olan çocukta şu semptomlar görülür:

- Okula gitme vakti yaklaştıkça bir yerlerinin ağrıdığını veya hasta olduğunu söyler; okula gitmez evde kalırsa bu sıkıntılar bir anda kayboluverir.
- Okula devam etmek istemez.
- Okula gitme vakti geldiğinde şiddetle karşı koyar, ağlar, bağırır, asileşir.
- Fizyolojik bazı belirtiler görülür; kasları katılaşıp, avuç içleri aşırı

terler, baş ağrısı ve karın ağrısından şikâyet eder, kusar, başı döner...

- Çok endişelenir, olumsuz düşünür ve önyargılıdır.
- Özguveni altüst olur ve kendisinden istenilen hiçbir şeyi yapamaz.
- Okuldan kaçma planları yapar.

Okul fobisinin en sık rastlanan nedenleri

- ◆ Okul değiştirmek.
- ◆ Uzun bir hastalık süreci geçirmek.
- ◆ Alay konusu olmaktan korkmak.
- ◆ Okulda tacize uğramak.
- ◆ Başarısız olmaktan korkmak.
- ◆ Öğretmenin kendisiyle uğraştığını düşünmek.

Sudan korkmak ya da “hidrofobi”

109

Bu fobi, küçük çocuklar arasında çok yaygındır. Suyun yüzle temasına katlanamazlar ve saçlarının kurutulmasına şiddetle itiraz ederler. Hele de banyo zamanı durum tüm aile fertleri açısından kâbustan farksızdır. Çocuğun suya neden bu kadar çok tepki gösterdiğini anlamak biz yetişkinler için çok güçtür.

Anne babalar durumu anlamakta zorluk çektikleri için çocuğu banyo yapmaya zorlarlar, ancak bu zorlama çocuğun daha fazla direnmesine neden olur. Sorunla başa çıkmanın tek yolu, adım adım gitmektir. Nasıl mı? Birlikte görelim:

- Öncelikle çocuğun korkusunu anlamaya çalışın, ona anlayış ve sevgiyle yaklaşın.
- Onu banyo yapması için zorlamayın veya seçme şansı verin; ya banyo yapsın ya da saçlarını kurutsun. Bu sayede size güvenmeyi de öğrenir.
- Yeniden banyo yapmak istemesini sağlamak için onu hiçbir zorlama olmadan banyoda sakın sakın oyuncaklarıyla oynamaya götürün. Bu arada kafasını bir yerlere çarpmaması için

dikkat edin ki o da kendini güvende hissetsin.

- Saçlarını yıkarken kuafördeymiş gibi oyun oynayın. Ama onun görüp ikna olması için yetişkinler olarak önce siz saçınızı yıkayın, sonra da o yıkasın.
- Bu ortama ısınıp ısınmadığını görmek ve başını yıkamanıza alışsın diye ona zaman tanıyın, daha sonra yavaş yavaş duş alma faslına geçin. Her zaman ona seçme şansı verin ya da en az sevdiği şeyi önerin.

Gerçek bir hikâye:

Erick saçlarını kurutmaya korkuyor

Saçları kurulanacak diye 3,5 yaşındaki Erick'ın adeta ödü kopuyor. Paula, yani annesi ufaklığı banyoya sokarken saçlarını kurulamayacağına dair binlerce kez söz veriyor. Erick banyoya girer girmez huzursuzlanmaya başlıyor, oradan çıkmak istiyor çünkü fena halde korkuyor. Diğer çocuklar gibi banyoda oyuncaklarıyla veya suyla oynamaktan da kesinlikle hoşlanmıyor.

110

Anne ve baba çok umutsuz durumda. Danıştıkları herkes, dostları, aile büyükleri çocuğun zamanla alışıp banyo yapmayı kendi kendine öğreneceğini, çocuğa eğer her gün aynı şekilde banyo yaptırırlarsa eninde sonunda alışacağını söylüyorlar... Bu akıl yürütmeye herhangi bir sorun yok, ama bahsettiğimiz çocuk eğer asi, zor karakterli ve inatçı bir çocuksa işe yarayabilir. Halbuki Erick tam tersine evcimen, uyumlu ve sevecen bir çocuk. Tek sorunu sudan, özellikle de başına su dökülmesinden korkması. Küçük çocuk suya kesinlikle dayanamıyor. Bir başka deyişle çocukta su fobisi başlamak üzere diyebiliriz.

Bu arada Paula çevresindeki insanların yorumlarının etkisi altında kalmaya başlıyor. Herkes onun fazla yumuşak bir anne olduğunu, Erick'ın da bu durumu kullandığını söylüyor. "Hem sudan ne zarar gelir ki çocuğa..." Paula, bir gün banyodayken çocuğun hiç beklemediği bir anda kafasından aşağı koca bir tas suyu boşaltıyor. Bunu yaparken de "Nasıl olsa farkına bile varmadan alışır" diye düşünüyor. Ama Paula'nın beklediği olmuyor ve çocuk ciddi bir panik atak krizine girerek ağlamaya, deli gibi koşturmaya başlıyor. O gün annesinden kaçıyor ve baba eve gelene kadar bir sandalyenin ar-

kasına gizlenerek yerinden kıpırdamıyor.

İşte bu olaydan sonra suya alışacağı yerde çocukta su fobisi baş gösteriyor. Fobi öyle boyutlara varıyor ki banyoya girmek bir tarafa suyla dolu bir lavabonun veya bir havuzun yanından bile geçemeyecek duruma geliyor. Daha da kötüsü, eskiden neşeli ve oyun seven bir çocuk olan Erick gidiyor, yerine içine kapalı, asosyal başka bir çocuk geliyor.

Tüm bunlar yetmezmiş gibi durum aile içinde de huzursuzluğa yol açıyor. Anne ve baba karşılıklı olarak birbirlerini suçluyorlar; sorununa çözüm bulacakları yerde sürekli tartışarak durumu daha da çözümsüz bir hale getiriyorlar. Kendilerini adeta çıkmaz bir sokakta hissediyorlar. Üstelik arkadaşlarının gözü önünde kötü birer anne-baba olmaktan rahatsızlar. Yine de tavsiyeleri dinleyip çocuğu zorla banyoya alıştırmaya çalışmanın durumu daha da zorlaştıracaklarının farkındalar. Ancak diğer taraftan da çocuğun yıkanmadan kir pas içinde okula gitmesi hem hijyenik açıdan doğru değil hem de okulda sorun yaratabilir.

Anne ve baba artık bir uzmanın yardımına ihtiyaç duydukları için önce psikoloğa başvuruyorlar. Psikolog, çocuğun duygusal bir sorunu olduğunu fark ediyor, çünkü Erick her geçen gün daha kötüye gidiyor ve özellikle anneye ciddi direnç gösteriyor. Ve sonunda bir gün, onları karşısında benden destek isterken buluyorum.

Konuyu bana açtıklarında çok fazla zaman kaybetmeden çocuğun aslında küçük bir fobiye kapıldığı sonucuna varıyorum. Anne ve baba da bu konuda hemfikir. Aslında ortada suçlu aramak gereksiz, yapmamız gereken meseleyi yeniden ele almak.

Erick korkularına teslim olmaya çok hazır bir çocuk. Geçmişe bakıldığında bunun izlerini bulmak mümkün. Bu yüzden Erick'e yardım etmenin yolu, yaşadıklarını ve ne kadar çok korktuğunu anlamaktan geçiyor. Korkunun ya da fobinin pek çok nedeni olabilir, ama Erick'in durumunun hassasiyeti biraz daha farklı. Çünkü Erick, korkularına alışmış ve bir anlamda bu korkuların kendisini ele geçirmesine izin vermişti.

Bu durumu düzeltmek için anne ve babaya, fobilerle başa çıkmanın yollarını ve az önceki bölümde de anlattığımız adımları gösteriyoruz. Başarının sırrı hiç kuşkusuz, anlayış, sabır ve sevgi...

Oturak fobisi

Eminim, çoğunuz bu başlığı okuyunca gülümsemekten kendini alamadı, hatta belki biraz gerçekdışı buldu. Ancak bazıları da tanıdık geldi. Oturak ve tuvalet konusunda bazıları gerçekten de çok zor anlar yaşıyor.

Çocukların yaklaşık yüzde 20'si çişlerini kontrol etmekte zorlanır. Bu yüzden de büyük bir bölümü oturak veya tuvalet korkusu yaşar. Tabii günümüzde minikler ne kadar rahatsız olsalar da altlarında bezle dolaşıyorlar ve kendilerini güvende hissediyorlar. Çocuklar bez sayesinde daha rahatlar, kurular ve ihtiyaçlarını diledikleri zaman giderebiliyorlar. Ancak bu bezler zamanında değiştirilmeyince sorun ortaya çıkıyor. Çocuklar bu rahatlığa o kadar çok alışıyorlar ki, eğer altlarında bez yoksa çiş ve kakalarını saatlerce tutuyorlar. Popolarının çıplak olması hiç hoşlarına gitmiyor, tuvalete oturtmak için epey bir çaba göstermek gerekiyor. O sırada atıkları çığlıklar doğrusu unutulmaz!

112

Aslında bu durumun sağlığı da tehdit eden bir boyutu var, çünkü çocukların her gün kaka ve sık sık da çiş yapmaları gerekiyor. Okulda tuvaletlerin yanından bile geçmiyor, bu yüzden de zaman zaman fiziksel sıkıntılar yaşayabiliyorlar. Günümüzde bebek mağazalarında neden bu kadar çeşitte oturak satıldığını şimdi anlıyor musunuz? Hayvanlı, bebekli, bazen de müzik çalan rengârenk binbir çeşit oturak... Birazdan hikâyesini anlatacağımız Aída'nın da üç farklı ve hepsi de birbirinden sevimli oturağı var. Ama o hiçbirine ne kaka ne de çiş yapıyor. Evet, şimdi gelelim Aída'ya...

Gerçek bir hikâye:

Aída oturaklarını sevmiyor

Aída oturağını görünce anne babasına çıkarmadık zorluk bırakmıyordu. Oturağına yaklaşıp yaklaşmaz huysuzlanıyor, katıla katıla ağlıyor, annesinin bacaklarına yapışıyor ve korku dolu bir ifadeyle bakıyordu. Oturaktan korktuğu gibi sifonun çıkardığı sestene de korkuyordu.

Ara sıra tuvalet ihtiyacını giderse de bazen bir hafta boyunca tuvalete gitmediği oluyordu. Ancak okulda altını pisletmeye başladığında durum ciddileşti. Küçük kız kendini aşağılanmış hissetti. Yine

de hâlâ tuvalete gitmesi gerektiği konusunda ikna olmadı.

Aída bize geldiğinde durum gerçekten de umutsuzdu. Yaptığımız değerlendirme sonucunda anne babasının radikal bir davranış değişikliğine gitmesi gerektiğine karar verdik. Öncelikle kızlarını oturak kullanmak konusunda artık zorlamayacaklardı. Evdeki gerilimi de azaltmaya gayret edeceklerdi. Aída'nın oturağı kullanma vakti geldiğinde ona bunun artık yasak olduğunu söyleyecekler ve aslında daha az kabul edilebilir bir alternatif önereceklerdi: "Doktor bize senin kendi başına tuvalete gidemediğini ve yardıma ihtiyacın olduğunu söyledi. Bu yüzden biz de her yemek öncesi altına bir fitil koyacağız ya da istersen bu işi lavmanla halledeceğiz..."

Konuşurken küçük kızın yüzüne bile bakmayacak ve bir taraftan da fitili hazırlamaya koyulacaklardı. Sonra da fitilin nasıl kullanılacağını göstereceklerdi. Böylece onu daha çok korkutan başka bir şeye odaklanmasını sağlayacaklardı. Aslına bakarsanız, bu davranış biçimi bazı açılardan çelişkili görünebilir, ama sonuçları açısından oldukça etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Aída, anne babasının elindeki fitile hayret dolu bir ifadeyle bakarken onlar da bir yandan oyuncak bir bebek üzerinde fitilin nasıl kullanılacağını küçük kıza gösteriyorlardı. Arada sırada Aída'nın da duyabileceği biçimde yorumlar yapıyorlardı: "Dikkat etsene, bu şekilde çok canı yanabilir!", "Aman, ne kadar da zormuş..."

Bu manzara Aída'yı öyle korkutmuştu ki birdenbire ortadan kayboluverdi, anne babası ise küçük oyunlarına bir süre daha, küçük kızın da duyabileceği biçimde devam ettiler. Aradan kısa bir süre geçmişti ki Aída anne babasının yanına gelerek şöyle dedi: "Buna hiç gerek yok, ben artık büyüdüm." Anne babası Aída'ya şaşkın şaşkın bakarken küçük kız onları kollarından tutarak banyoya götürdü ve gerçekten de yetişkinler gibi normal bir şekilde tuvaletini yaptı, sifonu çekti ve ardından oturağına bakarak "Artık buna ihtiyacım yok, zaten bu küçük çocuklar için" dedi.

Aída'nın anne babası uyguladıkları bu taktikle çocuğun fobisinin üstesinden gelmesini ve bir basamak daha gelişmesini sağlamışlardı. Aída ise kendisini korkutan şeyi hayatından çıkarmıştı. "Sakin siz de bu oturağa yapmayın, ben artık onu istemiyorum..."

Aslında Aída'daki bu değişim, çocukların anne babanın davra-

nışlarını nasıl da taklit ettiklerine dair iyi bir örnekti. Çocuklar evde başka kardeşleri yoksa doğal olarak büyüklerini taklit ediyorlardı, çünkü bu şekilde kendilerini emniyette hissediyorlardı.

Elbette Aída, anne babasının kendisinden neden o korkutucu ve tuhaf nesneleri kullanmasını istediklerini bir türlü anlayamadı. Kendi duygularını henüz söze dökemeyecek bir yaştaydı ve o yaştaki tüm çocuklar gibi içgüdüsel davranıyordu.

Sosyal fobi

Başta biraz tuhaf gelse de çocuklar arasında sosyal fobiden bahsetmek çok da garip sayılmaz. Bazı çocuklar eğlenceli bir aktiviteye katılmaktansa evde olmayı tercih ederler. Arkadaşlarıyla kıyaslanmaktan çekinmek, dışlanacağını düşünmek ve başkalarının yanında utanç verici bir duruma düşmekten korkmak gibi pek çok neden çocuğu küçük yaşlardan itibaren etkileyebilir. Bu tür çocuklar genellikle arkadaş canlısı değildirlir ve yalnız oynamayı tercih ederler.

114

Öte yandan bu davranış biçimi çocuğun okula gitmesini veya eve arkadaşlarını davet etmesini engelleyecek bir noktaya geldiyse işte o zaman sosyal fobiden söz edebiliriz. Bu fobi genellikle başkalarının önünde küçük düşmek, arkadaşlar tarafından dalga geçilmek korkusunun ardına gizlenmiştir ve çocuğun kendine olan güvensizliğine işaret eder. Çocuğunuzun benzer bir sorunu olduğunu düşünüyorsanız, bunun sosyal fobiye dönüşmesini engellemek için vakit kaybetmeden ona destek olmalısınız.

Hipokondri

Kendini kötü hissetmekten korkmak diye tanımlayabileceğimiz hipokondri ya da “hastalık hastası” olma durumu bazı çocuklarda o kadar güçlüdür ki en basit bir doktor muayenesinde bile çocuğun kaçmaması için iki hemşirenin daha, kolluk kuvveti niyetine, odada bulunması gerekebilir. Kimi çocuklar için daha önce yaşadıkları kötü bir hastalık ve hastane deneyimi yüzünden doktorlardan, hastaneden veya hasta olmaktan korkmak, derin bir duygusal travmaya dönüşebilir.

Akrofobi (yükseklik korkusu)

Yüksek yerde bulunmaktan duyulan korkuyu ifade eder. Çocuk yüksek bir yerden düşmekten korkabilir. Özellikle çocukluk döneminde sık sık görülen yüksekten düşme rüyasıyla ilgili bir durumdur. Rüya görmesine rağmen çocuk fiziksel olarak gerçekten düştüğü hissine kapılabilir. Hatta bazen yataktan düşüp kendine geldiğinde, gerçek olsun ya da olmasın, düştüğünü düşünebilir. Akrofobisi olan küçük yaştaki çocuklar kaydırağa binmekten korkarlar. Akrofobi yüzünden daha büyük yaştaki çocuklar ise oyun parklarındaki yüksek oyuncaklara binemez veya lunaparklardaki trenlerin tadını çıkaramazlar.

Agorafobi (açık alan korkusu)

Açık alanlarda bulunmaktan korkmak anlamına gelen agorafobi yüzünden bazı çocuklar evin dışına adım bile atamazlar. Bu endişe, çocuğun bilmediği, tanımadığı yani kendini güvende hissetmediği bir mekânda bulunmak korkusuyla yakından ilgilidir. Bazen bu korkunun çocukta yarattığı tahribat o kadar büyük olur ki çocuk okula gitmemeye başlar.

115

11 yaşındaki Alberto'nun başına gelen de tam olarak böyle bir durumdur. Alberto bana geldiğinde dört aydır okula gitmiyordu ve evden ne zaman dışarı çıkmaya kalksa panik atak krizleri geçiriyordu.

Agorafobiye yol açan nedenler çok farklı olabilir, ancak en fazla endişe verici olanı çocuğun geçmişte yaşadığı panik ataklardır. Alberto da benzer şeyler yaşıyordu ve bu da her geçen gün artarak kendisini adeta eve hapsedmesine yol açıyordu. Agorafobinin tedavisi için alınacak en hızlı çözüm, çocuğun günlük hayattaki sorumluluklarını bir an önce yeniden yerine getirmesini sağlamaktır. Bu sorunun kökenlerine inmek için uygulanan tedaviler hem çok uzun bir süreç gerektirir, hem de duygusal açıdan çocuk için bedeli çok ağır olabilir. Bu nedenle uygulanacak etkili yöntem, net bir stratejik tedavi yaklaşımı izlemek ve çocuğun duygusal anlamda zarar görmesini engellemektir.

Klostrofobi (kapalı yerde kalma korkusu)

Kapalı veya küçük yerlerde bulunmaktan korkmak anlamına gelen klostrofobinin mantıklı bir açıklaması yoktur. Klostrofobisi olanlar asan-

söre veya uçağa binemezler. Kişiyi korkutan şey, o mekândan kaçma veya çıkma olasılığının olmamasıdır. Klostrofobi, agorafobiye kıyasla çocuklarda daha az görülür. Çocuklar bulundukları mekân ne kadar küçükse kendilerini o kadar güvende hissederek. Onlar için bilmedikleri bir yerde kaybolmaktansa kapalı bir yerde tecrit altında olmak daha iyidir.

Burada hatırlatmakta yarar görüyorum; aslında klostrofobiklerin kapalı bir yerden kaçma isteğinin kökenleri anne rahmindeki o ilk dönemlere dek uzanır. Çocuk henüz daha çok küçükken ve anneye bağımlılığı çok fazlayken bu duyguyu yaşama ihtimali daha fazladır. Rahatsızlık ortaya çıktığında geçmişe dair alınacak en önemli referans, kişinin annesiyle arasındaki bağ olmalıdır.

Böceklerden korkmak

116

Böcekler karşısında insanı paralize eden bu korkunun farklı tipleri olabilir. Örneğin, örümceklerden korkmak tıpta araknofobi olarak adlandırılır. Sürüngenlerden korkmak da bir başka fobi türüdür. Genel olarak burada tanımadığımız, bilmediğimiz böcek ve hayvan türlerine yönelik fobilerden bahsedeceğiz.

Çocuğumuzda buna benzer bir fobi oluşmuşsa onunla bu konuda dalga geçmek veya onu korktuğu şeyle yüzleşmeye zorlamak, durumu daha da zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz.

Bu tür tanımlı fobileri en etkili biçimde tedavi etmenin yolu, fobiyi yakından tanımaktan geçer. K. M. Jones ve P. C. Frikman'ın olağanüstü çalışması olan "Davranışsal Analiz ve Böcek Fobisinin Tedavisi" adlı çalışmada da belirtildiği üzere, aşamalı olarak uygulanan tedaviler ve bu konuda gösterilecek azimli yaklaşım, bu tür fobilerin tamamen yok olmasını sağlayabilir.

Bu anlamda önerilen ilk tedavinin birinci adımı, çocuğun kendisini yüzde yüz güvenli hissettiği bir yerde durarak böceği ya da ona korku veren hayvanı kendi doğal ortamında gözlemlemesiyle başlar. Örümceği ya da böceği kapalı bir kutuya alıp çocuğunuzdan onu iyice gözlemlemesini ve hayvanda onu en fazla tiksindiren şeylerin bir listesini yapmasını isteyin. Böceği sevmesi için çocuğunuzu zorlamayın, hatta tam aksine korkularını onunla paylaşın. Örneğin, hayvanı gözlemlerken, çocuğunuzun korkularını anladığınızı

hissetmesi için birlikte "Aman Tanrım, ne iğrenç bir böcek bu!" gibi yorumlar yapın.

Diğer fobiler

Karanlık korkusu çocuğun kontrolü dışına çıkıyor ve bu yüzden yaşına göre uyuması gereken süreden daha az uyuyorsa **niktofobiden**; gök gürültüsü, şimşek gibi belirli sesler çocuğu aşırı derecede panikletiyorsa **akustikofobiden**; çocuk ışıktan korkuyor ve kaçıyorsa, ki bu durumda retinasında bir sorun olabilir ya da fazla ışık gözlerini kamaştırıyor olabilir, **fotofobiden** söz edebiliriz.

Rüyalar ne anlatır?



Hayat bir rüyadır.

Calderón de la Barca

20. yüzyılın başlarında Sigmund Freud, rüyadan ya da “düşsel içerik” kavramından söz etti ve dünyanın önde gelen psikolog ve psikiyatrlarının tüm dikkatini üzerine çekti. Kitabımızın bu bölümünde rüya temasını çocuk psikiyatrisinde inceleme konusu olan bilimsel çalışmalar ışığında ele alacağız.

Freud’un teorilerine göre, rüyalar kadar kâbuslar da hatırlandığı kadarıyla analiz edilmelidir. Bunu yaparken üç ana eksen üzerinde yoğunlaşmak gerekir: Rüyanın biçimi, rüyanın sembolik içeriği ve rüyanın düşsel içeriği...

121

Freud bilinci üç bölüme ayırır: Bilinçli olma hali yani şimdiki zaman, bilinçaltı yani zihnimizin en kolay anımsadığı yakın geçmiş ve son olarak bilinçdışı olan ya da unuttuğumuzu sandığımız, bize acı veren, hatırlamak istemediğimiz yaşanmışlıkları biriktirdiğimiz yer...

Beynimizi güçlü bir bilgisayarla kıyaslayacak olursak, rüya sürecinin farklı işlevleri olduğunu görürüz. Rüya görmek, sinir hücrelerini onardığı gibi aynı zamanda gün içinde yaşananları yeniden organize ederek onları daha önceki deneyimler arasına koyar ve belli sınıflandırmalar yapar.

Bu yüzden küçük çocukların, özellikle bebeklerin uykuya daha fazla ihtiyacı olur. Bebekler için her bilgi çok yenidir ve bu da yoğun bir akıl muhakemesi sürecini gerekli kılar. Günlük bilginin beyinde işleme konulması fazına REM uykusu diyoruz. Bu aynı zamanda paradoksal bir uyku fazıdır, çünkü çocuk derin bir uykuya dalsa da beyin dalgalarını ölçen elektroensefalografi cihazı sayesinde bu sırada yoğun bir beyin aktivitesi yaşadığı görülebilir. Freud’un rüya analizinde izlediği yol psikanalitik psikoterapi yöntemidir, yani düşünce ve görüntülerin beyindeki serbest çağrışımları izlemesi yön-

temidir. Freud'a göre, rüyanın gelişimi ve analizi onu yorumlamak için gereken en temel araçlardır.

Rüya ve düşsel içeriği aslında bastırılan duygu ve düşüncelerin birer yansımasıdır ve rüyayı harekete geçiren şey bu bastırılmış düşüncelerdir. Freud, rüyanın görünen içeriği ile görünmeyen içeriği arasında da bir fark olduğunu söyler. Freud'a göre, görünen içeriğin ardında gizlenen, aslında ruhsal aktivitelerimizde pişmanlık duyduğumuz hatta vicdanımızı rahatsız eden düşüncelerdir.

Görünen içerik ile görünmeyen içeriğin işlevi açısından rüyaların sınıflandırılması

- ◆ Normal ve kabul edilebilir içerikte rüyaların bir anlamı vardır ve psişik olarak bu rüyaları kolaylıkla kabulleniriz. Bunlar kısa süren, sık görülen ve bizi telaşlandırmayan rüyalardır.
- ◆ Gördüğümüz garip, sıradışı rüyalar da aslında kendi içinde tutarlıdır ve bir anlam ifade eder, ama buradaki sorun bu rüyaları psişik dünyamıza kabul ettirmekle ilgilidir.
- ◆ Bazı rüyalar ise tutarsız ve anlamsızdır, yaşananlarla aralarında mantıki bağlantı kurulması imkânsızdır.

122

Çocukların gördüğü rüyalar daha çok ilk kategoride yer alır, çünkü bu rüyalar anlaşılır ve nettir, garipsenecek bir içeriği yoktur.

Freud'a göre rüyaların günlük yaşamda olan bitenlerle ilişkisi vardır, özellikle yoğun olarak istenen ancak gerçekleştirilemeyen arzular söz konusuydu...

Rüyalarımızın duygusal anlamı rüyayı oluşturan ve onu yansıtan içeriği de belirler; bir başka deyişle, diğer tüm ilgisiz unsurlar rüyanın dışında kalır. Bu noktadan Freud'un çocukluk arzularının yansımalarını konu alan çalışmasına geliyoruz. Freud "Rüyalarımızda gerçeğin tersyüz olduğuna inanırız. Bu öyle bir dönüşümdür ki rüyanın açık içeriği ile gizli içeriği arasındaki çelişki rüyanın gerçekleşmesine indirgenir" diyor.

Rüyayı meydana getiren bir başka fonksiyon ise içerdiği malze-

menin yoğunlaştırılmasıdır, yani oldukça az olan rüya malzemesinin aynı anda birçok düşünce ve duygunun ifadesi olması durumudur. Rüyanın gösterdiği açık içerikteki malzeme ile rüyada izi sürülebilen bastırılmış gizli içeriği oluşturan malzeme arasında bir karşılaştırma yaparsak, bu bizi baskılanmış mutlak bütüne götürecektir.

- ◆ Rüyalar görünen bir içeriğe sahiptir. Bunun analizi bizi gizli içeriğe taşır, oradan da rüyanın yorumlanmasına doğru ilerleriz.

Rüya yorumlama sürecini göstermek için Freud fotoğraflık bir görüntüden yararlanır. Freud'a göre, değişik fotoğrafların üst üste binmesi sonucu yeni bir fotoğraf oluşur. Biz rüyada bu son fotoğrafı görürüz, ama onu oluşturan fotoğrafları göremeyiz. Psikanaliz bize bu fotoğrafları tek tek gösterir. Artık kendi gerçekliğimizi farklı bir algılama biçimiyle görmeye başlarız. Böylece Freud'a göre rüyanın yorumunda çok önemli kurallar ortaya çıkar.

123

Analiz sırasında bir "görüntü" oluşur, ki bu görüntü kendini rüyanın yorumuna dair iki bağımsız elementten birinin alternatif olarak seçilmesiyle çözülür. Bunun başlangıç noktası, rüyalarda çok sık rastlanan ve devamlılığı olan çift anlamlı sözcüklerdir.

Freud, rüyalara dair mekanizmayı resim metaforundan yararlanarak açıklar. Nasıl bir ressam yaptığı resimde gerçeğin sahnelerini kendi arzusuna göre şekillendiriyorsa, rüyalar da zaman-mekân arasında mantıksal bir ilişkinin kurulduğu detaylarla örülüdür. Rüyadaki çarpıtılmış karşıtlıklar ve kişinin dilediği gibi hareket edememe hali aslında "gönüllü bir çelişki"yi ifade eder. Bu yüzden Freud'a göre her rüyanın bir anlamı vardır ve söz konusu düşsel içerik bilimsel anlamda izah edilebilir niteliktedir.

Çocuklukta görülen rüyaların anlamı

Çocuğun yaşına ve gelişimine göre rüyalar da farklı anlamlar içerebilir. Rüyaların içeriğini yorumlayabilmek için çocuğun yaşadığı kişisel durum ve şartlarla ilgili birtakım tedbirler almak gerekebilir. Freud rüyaların genel geçer yorumlanmasına karşı olmasına rağmen rüya-

daki açık içerik ile kapalı içeriğe dair semboller arasında belirli bir karşılılık ilişkisi olduğunu kabul etmiştir. Bu ikisi arasındaki farklılıklar ise gerçeği kontrol etme arzusundaki başarısızlıklara işaret eder.

Kariyerinin son döneminde Freud, bazı rüyaların prototip olabileceği, yani o spesifik rüyayı yansıtan sembollerle yorumlanabileceği sonucuna ulaşmıştır. Daha sonra Jung ve meslektaşları, Freudyen teorilerin yaygınlaşmasında etkili olmuşlardır.

Bu bölümde çocukluk ve gençlik döneminde görülen bazı tipik rüyaları analiz etmeye çalışacağız. Bu rüyaların taşıdığı anlamlar pekâlâ yetişkinler için de geçerli olabilir. Ancak biz daha çok çocukluk dönemini temsil etmelerini tercih ettik.

Çocuğun en fazla rüya ve kâbus gördüğü dönem 7-12 yaşlarıdır. Bu dönemde aynı zamanda çocuğun düşünme kabiliyeti ve soyutlama gücü gelişir. Bu yaşlarda çocuk artık hayal ile gerçeği birbirine karıştırmaz. Akılının ürünü olan şeyler ile kontrol edemediği şeylerin arasındaki ayrımın farkına varır, zaten korkular da işte bu dönemde ortaya çıkar. Aynı zamanda bu, çocuğun korkularından utandığı ve bu yüzden korkularını gizleme eğilimi gösterdiği bir dönemdir.

Çocuk bilincinin reddettiği tüm bu korkular ve gizlenen tüm diğer şeyler rüyalarda ortaya çıkar. İtiraf edilemeyen kaygılar, çocuk için utanç kaynağı olan her şey rüyalara girmeye başlar.

Çocukluk döneminde görülen rüya ve kâbusların yorumlanması

Bu bölümde, çocuklar ve gençler arasında en sık görülen rüya ve kâbusları yorumlayacağız. Unutmayalım ki, bunlar aslında başka sorunların işareti olabilir, bu yüzden çocuğunuza yardım etmek için neler yapabileceğinizi anlatacağız.

Rüyada düştüğünü görmek, anksiyete belirtisidir.



127

Bunun anlamı nedir?

Bu rüya, Peter Pan sendromu diye de adlandırılan bir soruna işaret edebilir. Sevdiklerinin ilgisini kaybedeceğini düşündükleri için büyümekten korkan çocuklar bu rüyayı sık sık görürler. Bu çocuklar aynı zamanda zayıflıklarını kabul etmekten korkarlar. Rüyada düştüğünü görmek sembolik olarak bir çeşit gerileme, çocukluğuna dönme arzusuna işaret eder ki bu da güvensizlikten kaynaklanır.

Ne yapmalısınız?

Çocuk bu rüyayı sık sık görüyorsa, sizden yardım istiyor demektir. Muhtemelen kendini güvende hissetmiyordur, ama bunu nasıl ifade edeceğini de bilmiyordur. Bu nedenle yardımınıza ihtiyaç duyuyordur. Ona altından kalkamayacağı sorumluluklar vermemeli ve aldığı sonuçlardan dolayı onu takdir etmelisiniz. Sabırlı davranmalı ve kendi doğal gelişimi içinde büyümesi için ona yardımcı olmalısınız.

Rüyada birilerinden kaçmak, çocuğun korunmaya ihtiyaç duyduğunu gösterir.



128

Bunun anlamı nedir?

Bu rüyanın sık sık tekrarlanması çocuğunuza ihtiyacı olan "güvenlik ve korunma hissini" veremediğiniz anlamına gelir. Belki de çocuk, bir şeylerden korktuğu için bu rüyayı görüyordur; babasının yeniden evlenip onu artık sevmeyeceğini ya da doğacak kardeşinden sonra evde artık bir önemi kalmayacağını düşünüyor olabilir.

Ne yapmalısınız?

Böyle rüyalar görüp korkuyla yatağından fırlayan çocuk, anne ve babasından fazladan anlayış bekliyor demektir. Her anne baba çocuğunun cesur olmasını ister. Bu yüzden çocukların korkularıyla arkadaş olmalarını sağlamak önemlidir. Kitabımızdaki "Kahramanlar Kulübü'ne katıl" oyununda bunu nasıl başarabileceğinizi anlatmıştık. Çocuklar bu oyun yardımıyla yavaş yavaş korkularıyla arkadaş olurlar.

Rüyada canavarlar görmek, çocuğun aslında imkânsız olan bir şeyi başarmak ve o güne dek gerçekleştiremediği bir hedefe ulaşmak istediğini gösterir.



129

Bunun anlamı nedir?

Bu rüyayı gören çocuk, büyük ihtimalle içinde canavarların olduğu filmleri izlemiştir ve hayal dünyası bu yaratıklarla dopdoludur. Ancak bazen bu bir tehlike işareti olabilir. Eğer rüyada canavarlar savaşıyorsa, çocuk okulda tacize uğramış ya da arkadaşlarının kötü davranışlarına maruz kalmış olabilir. Belki de evde kardeşleri arasında en iyisi olmak için anne babasının gözleri önünde onları yenmek istiyordur.

Ne yapmalısınız?

Öncelikle bu kâbusa neden olan durum ve neden araştırılmalıdır; çözüm buna bağlıdır.

Rüyada hayalet görmek, çocuğun hayatına yeni giren insanlardan duyduğu korkuya işaret eder; bu bazen yeni bir öğretmen, yeni arkadaşlar veya üvey anne/baba olabilir.



130

Bunun anlamı nedir?

Rüyada hayalet görmek, çocuğun hayatına yeni girenlere ya da hiç tanımadıklarına güvenmediğini gösterir. Çocuk, içinde hayaletler olan bir film izlemişse bunu hafızasına bir şekilde kaydetmiştir ve rüyasında da hayalet görmesi normaldir. Yeri gelmişken 8 yaşından önce çocuklara tu tip filmler izlettirmemek gerektiğini bir kez daha hatırlatalım, çünkü bu yaşlarda çocuklar hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edemezler.

Ne yapmalısınız?

Çocuğu zorlamadan ona güven duymayı öğretmekle işe başlayabilirsiniz. Çocuğun kurduğu yeni arkadaşlıkların/ilişkilerin kendi doğal akışı içinde seyretmesine izin verin. Ayrıca ona zaman vererek, baş başa olabileceğiniz özel anlar yaratın ve korkularınızı sizinle paylaşmasını sağlayın. Onu yargılamayın ya da durumu hafife almayın. Onu korkutan şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın ve onunla empati kurun. Ayrıca kendi çocukluğunuzda başınızdan geçen benzer bir hikâyeye varsa onunla paylaşın. "Kahramanlar Kulübü"ne katıl" oyunu bu konuda fazlasıyla işinize yarayacaktır.

Rüyada büyücü veya peri kızı görmek, çocuğun hayatında değişikliğe ihtiyaç duyduğunu gösterir. Mevcut yaşamında, evde veya okulda ona rahatsızlık veren bir şeyler vardır ve büyülü bir değneğin ortaya çıkıp bu durumu değiştirmesini istiyordur.



131

Bunun anlamı nedir?

Bu tür rüyalar aslında çocuğun üzgün bir ruh hali içinde olduğunu, sevgisiz bir ortamda yaşadığını ve hatta kıskançlık duyguları beslediğini gösterir. Belki de onu çekemeyen bir kardeşi vardır ya da arkadaşlarının ihanetine uğramıştır.

Ne yapmalısınız?

Kendini tanıması, yeteneklerinin farkına varması için ona yardım etmeli ve sahip olduğu iyi özellikleri gün ışığına çıkarmasını sağlamalısınız. Ayrıca ona küçük sorumluluklar vererek size destek olmasını isteyebilirsiniz.

Rüyada cadı görmek, çocuğun güven sorunu olduğunu, belki de birilerinin onu aldattığını ve bu yüzden hayal kırıklığı yaşadığını gösterir.



132

Bunun anlamı nedir?

Görünüşün aldatıcı olduğunu fark ettiklerinde çocuklar bu kâbusu tekrar tekrar görürler. Bu çağlarda her şeyde bir kusur ararlar, her şeyin yalan olduğunu düşünürler. Aslında çocuklara yeni yılın ilk hediyelerini getiren Üç Bilge Kral diye bir şey yoktur, hediyeleri onlara babaları almıştır; peri masalları artık inandırıcı değildir. Kısacası karşımızda duran fena halde hayal kırıklığına uğramış bir çocuktur.

Ne yapmalısınız?

Çocuğunuz ne kadar keyifsiz olsa da ona bazen illüzyonların da gerçekten var olabileceğini anlatmayı deneyin. Bu durumda, çocuğa daha fazla ilgi ve şefkat gösterin. Ona parıldayan her şeyin altın olmadığını, bazı şeylerin yanıltıcı olabileceğini açıklayın. Cadı ve vampir kostümleri giyerek oynayacağınız eğlenceli bir oyun da çocuğa iyi gelebilir.

Rüyada palyaço görmek, çocuğun hüzünlü ve monoton bir hayatı olduğunu, gülmeyi ve eğlenmeyi özlediğini ifade eder. Kendisini takip eden ve onu korkutan bir palyaço da olabilir bu, durum böyle ise daha önce anlattığımız durumlarla özdeşleştirebilir. Eğer çocuk rüyalarında onu takip eden bir palyaço görüyorsa korunma ihtiyacı hissediyor demektir.



133

Bunun anlamı nedir?

Çocuk gülmek için sebep aramaktadır, belki de üzerinde büyük bir baskı ve stres vardır. Palyaço onu eğlendirecek bir unsur olarak rüyalarına giriyor olabilir. Aslında yeterince oyun oynamadığı için şikâyetini bu şekilde dile getiriyor da olabilir.

Ne yapmalısınız?

Çocuklar şiddetten uzak tutulmalı ve baskı altına alınmamalıdır. Biraz onun yaşına inip birlikte eğlenmeyi, gülmeyi deneyin. Gıdıklayıp onu güldürün; tavsiye ederiz...

Sınavda hiçbir şey yapamadığını görmek, çocuğun kendi kapasitesine dair ciddi şüpheleri olduğunu gösterir. Okul döneminde sıkça görülen bir kâbustur. Aynı zamanda çocuğun okulda, karşılığını bulamayan çabalar veya sorumluluklarla baş etme zorlukları gibi başka sorunları olduğunu da gösterir.



134

Bunun anlamı nedir?

Sınavlar ve derslerin baskısı çocuğa duygusal açıdan zarar vermektedir, bu da kendine ve yeteneklerine güvenmemesine neden olur.

Ne yapmalısınız?

Çocuğunuzun yanında olup, aldığı not ne olursa olsun gösterdiği çabayı takdir edin. Ayrıca yeteneklerini açığa çıkarabilecek yollar bulması için ona yardımcı olun. Bazen var olanla yetinip onu takdir etmek gerekir. Çocuklardan, tıpkı yetişkinlerden olduğu gibi, mükemmel olmalarını beklemeyin.

Rüyada yangın görmek, hem dönüşüm hem de yok etmek anlamına gelir. Işık ve ateş, kişinin hayatındaki yeni bir döneme işaret eder; aynı zamanda güç, kudret ve anne babaya isyan olarak da yorumlanabilir. Bu tür rüyaları yorumlamak güçtür, çünkü her birinin gelişim hikâyesi ve içerdiği anlam farklı olabilir.



135

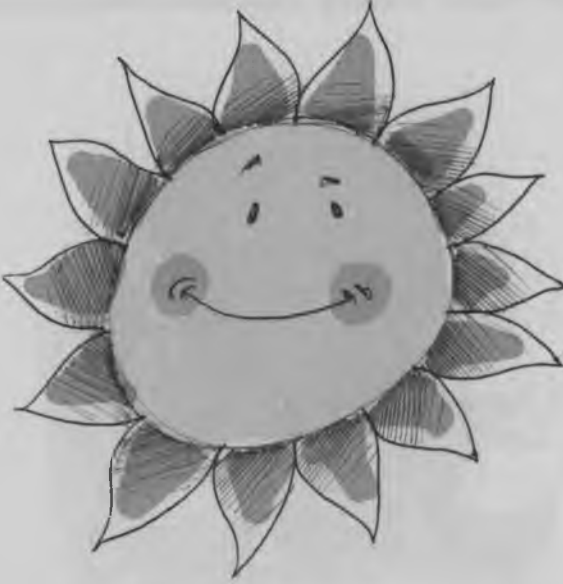
Bunun anlamı nedir?

Normalde çocuklar rüyalarında yangın veya ateş görmemekle beraber daha çok bir yangından kaçmaya çalıştıklarını görürler. Bu da değişimden korkmak anlamına gelir. Çocuk aslında sadece yangından değil, onun neden olacağı dönüşümden kaçıyordur.

Ne yapmalısınız?

Çocuğu korkutan değişikliklere onu nasıl hazırlayabileceğinizi araştırabilirsiniz. Bazen bunlar sadece peşinen hissedilen korkulardır, aslı astarı yoktur ve üzerine konuştukça yok olup gider.

Güneş, hayatı ve canlılığı temsil eder. Ancak kuvvetli güneş ışınları kuraklığa da yol açabilir. Güneş, yaz ve özgürlüğü de çağırıştır, ama bazen güneşin yakıcı olabileceğini unutmayalım.



136

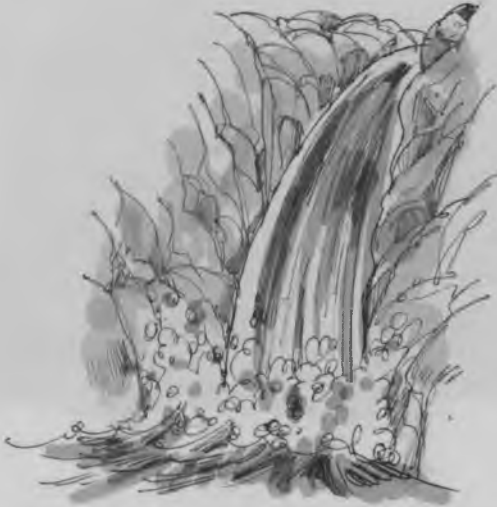
Bunun anlamı nedir?

Her şeyden önce bu rüya canlılık, iyimserlik ve özgürlük gibi olumlu kavramlara işaret eder, bu anlamda olumlu olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda çocuğunuzun özgürlüğüne düşkün, canlı, emir almadan hareket eden bir çocuk olduğunu gösterir.

Ne yapmalısınız?

Belki çocuğun sorumluluklarını azaltabilir, biraz daha esnek ve rahat bir hale getirebilirsiniz.

Hayatın vazgeçilmez elementi olan **su**, anne rahmindeki güvenli ortamı ifade etmenin yanı sıra hem beşik hem de mezara kadar bize eşlik ettiği için aslında çift anlamlı bir kavramdır. Suyla beraber rüyada yağmur, nehir veya deniz gibi unsurlar da varsa bu bir çeşit arınma anlamına da gelebilir.



137

Bunun anlamı nedir?

Su fobisi olmayan çocuklar bu rüyayı çok sık görmezler.

Ne yapmalısınız?

Çocuğunuz sudan korkuyorsa, suyu onun için eğlenceli hale getirecek oyunlar oynayabilirsiniz. Ama daha önemlisi, çocuğun rüyasını size anlatmasını sağlayın, bu sayede rüyaya birlikte yeni bir son yazarak onu korkutan suların geldiği kaynağa geri dönmesini sağlayabilirsiniz.

Rüyada geniş bir arazi görmek, çocuğun sahip olma dürtüsüne işaret eder.



138

Bunun anlamı nedir?

Çocuk köklerini arıyor olabilir, belki de kendini güvende hissedeceği bir yere ihtiyacı vardır.

Ne yapmalısınız?

Bu rüya ya da kâbus, deprem veya benzeri bir nedene bağlı toprak kaybını ifade ediyorsa, çocukla birlikte bu rüya için sonu daha olumlu biten bir final hayal edebilirsiniz. Örneğin, biraz çaba harcayarak toprağın kayıp gitmesini engelleyebilir ya da depremin rotasını değiştirebilirsiniz.

Kanatlanıp uçmak, kuş olmak veya rüyada melek görmek özgürlüğü ve bağımsız olma ihtiyacını simgeler.



139

Bunun anlamı nedir?

Rüyanın düzenli olarak tekrarlanması, çocuğun kendini baskı ve tehdit altında hissettiğini gösterir.

Ne yapmalısınız?

Ona güvenin ve bırakın "uçsun", bırakın kendi kendine büyüsün, ipleri yavaş yavaş gevşetsin.

Rüyada aile büyüklerini görmek, bilgelik ve güven arayışını simgeler.



140

Bunun anlamı nedir?

Çocuk, büyükanne veya büyükbabasını yeni kaybetmişse ve rüyasında onları görüyorsa destek ve güven arayışı içinde demektir. Aynı zamanda kendi köklerini tanımak istiyor olabilir.

Ne yapmalısınız?

Onlara aile büyüklerinin kimler olduğunu, ne yaptıklarını, eskiden nasıl yaşadıklarını anlatmanın en güzel yolu çocuklarla birlikte fotoğraf albümlerine bakmaktır.

Rüyada kaza görmek, hayatın getirebileceği sürprizlerden korkmak anlamına gelir. Bu durum, çocuğun güven sorunları yaşadığını gösterir.



141

Bunun anlamı nedir?

Bu rüya güven sorununa işaret eder, belki de çocuğun hayatında son zamanlarda gerektiğinden fazla değişiklik olmuştur.

Ne yapmalısınız?

Çocuğun hayatına bir düzen getirin ve olayları akışına bırakmayı bir süreliğine unutun. Beklenmedik durumlardan ve sürprizlerden uzak durun.

Rüyada hırsız görmek, çocuğun bazı “düşman”larının eve gelip kendisine zarar vereceğini düşündüğüne işaret eder. Çocuk büyük ihtimalle ondan anne babasının sevgisini “çalın” küçük ya da büyük kardeşlerini kıskanıyor olabilir. Ayrıca büyümekten korkuyor, ama bunu herkesten gizliyordur.



142

Bunun anlamı nedir?

Çocuğunuzu gözlemleyin; evdeki tüm kapıların kapalı olup olmadığını ve her şeyin yerli yerinde olup olmadığını sürekli kontrol etmenizi istiyor olabilir. Bu tür bir güvenlik sorunu, aynı zamanda ileri safhada patolojik bir boyut içeriyor olabilir. Böyle hırsızlık vakalarını duymuşsa veya televizyon haberlerinde izlemişse davranışları normaldir, endişelenmenize gerek yok.

Ne yapmalısınız?

Çocuğun televizyonda şiddet, hırsızlık gibi unsurlar içeren haberler izlemesine izin vermeyin. Kendisini daha fazla güvende hissetmesi için evin koruyucusu olduğunuzu gösterin ve gerekirse evde daha çok bulunmaya çalışın.

Rüyada deniz ortasında ilerleyen bir gemide olduğunu görmek, gemi sakin sulara seyrediyorsa çocuğun huzurlu ve mutlu bir dönem geçirdiğine işaret eder. Ancak fırtınaya yakalanmış bir gemiden söz ediyorsak çocuk kendisini savunmasız hissediyor demektir. Batmakta olan bir gemi ise anne ve babaya olan güvensizlik anlamına gelir.



143

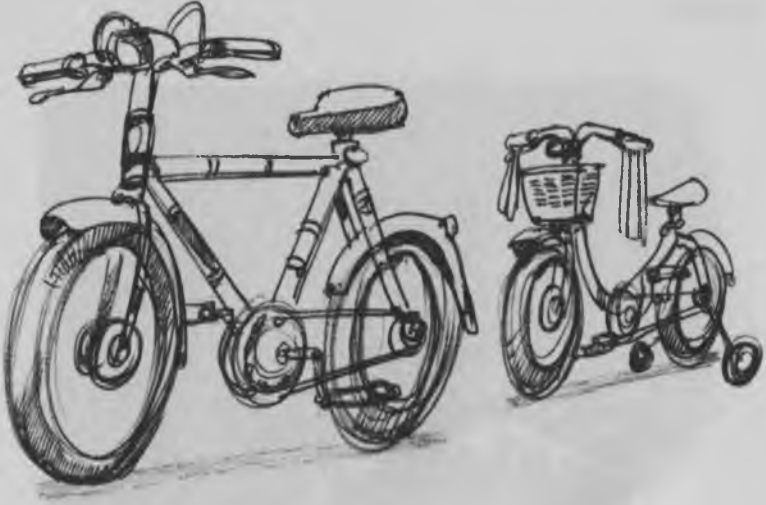
Bunun anlamı nedir?

Gemide sorunlar yaşanıyorsa, çocuk kendinden emin bir kaptanın arayışı içinde demektir, çünkü çocuklar onları yarı yolda bırakmayacak, sırtlarını dayayabilecekleri bir destek isterler. Bir defasında 14 yaşındaki genç bir kız, ebeveyninin kendisine her şeyi yapması için izin vermesinden hoşlanmayacağını itiraf etmişti, çünkü her şeyin serbest olması çok sıkıcı olabilirdi. "Üstelik" diye eklemişti, "sanırım annem ve babam beni pek önemsemiyor."

Ne yapmalısınız?

Dümeni sağlam tutmalısınız. Aile içinde bazı kurallarınız olmalı ve onları taviz vermeden uygulamalısınız. Çocuklar, kendilerini güvende hissetme ihtiyacı duydukları için kararlarınıza güvenmek isterler.

Rüyada bisiklet görmek, bir yerlerden kaçma ya da rahatsızlık veren bir durumdan kurtulma isteğini yansıtır. Çocuk genellikle rüyasında hızla bisiklet sürerken aynı zamanda bir şeylerden kaçıyor.



144

Bunun anlamı nedir?

Biraz büyük yaştaki çocuklar için bu rüya aslında büyümekten kaçarak çocukluğa sığınmak isteğinin yansımasıdır. Daha küçükler içinse özgür olma ihtiyacını simgeler.

Ne yapmalısınız?

Çocuk kendisini rahatsız eden bir gerçekten kaçıyor, en rahat edebileceği yer çocukluğudur. Bu yüzden yeni bir durumla karşı karşıya kaldıklarında onların yanında olmalı ve desteğinizi hissettirmelisiniz. Daha küçük yaştaki çocuklara bazı minik sorumluluklar da verebilirsiniz.

Rüyada böcek görmek, çocuk rüyasında böcekler tarafından ısırılıyor mu yoksa onları ezip öldürüyor mu? Birinci durumda çocuk pasifize olmuştur ve durumla mücadele edemiyordur. İkinci durumda ise tam tersi, kendisini üstün görüyor ve tehlikeyi kontrol altına alıyordur.



145

Bunun anlamı nedir?

Az önce de belirttiğim gibi rüyaya göre anlam da değişir. Örümcek gibi günlük hayatta görmeye pek de alışık olmadığımız böceklerle ilgili kâbuslar görmek çocuklar arasında yaygındır. Böyle rüyalar, yaklaşan küçük bir tehlikede bile çocuğun kendini savunmasız hissettiğini gösterir.

Ne yapmalısınız?

Eğer çocuğunuz rüyasında böcekler tarafından takip edildiğini ve ısırıldığını görüyorsa, bu korkusunu ve yetersizliğini yenmesi için birlikte etkili bir çözüm bulmalısınız. Rüyasına giren böceğin ne kadar büyük olduğunu sorun ve bunun ne kadar önemli olduğunu anlamaya çalışın. Sonra da fantastik bir dünyada bu sorunu çözümlayebilecek nasıl bir yöntem olduğunu birlikte keşfedin, çocuğa çözüm bulması için inisiyatif verin.

Rüyada hayvan görmek, çocuğun rüyasına giren hayvanın ne olduğuna bağlı olarak farklı yorumlara açıktır. Bu bazen bir aslan, kaplan, timsah veya dinozor olabilir ya da kedi, köpek gibi evcil hayvanlardan biri de olabilir. Her durumda rüyayı yorumlamak için hikâyenin ne olduğunu bilmeniz gerekir: Çocuk, hayvan tarafından tehdit mi ediliyor yoksa ona ceza mı veriyor?



146

Bunun anlamı nedir?

Rüyasında bir hayvan tarafından takip ediliyorsa, hayali veya gerçek olsun tehlikeli bir durum çocuğu korkutmuş olabilir. Buna en iyi dinozor örneğini verebiliriz. Rüyada evcil havanlar görmüşse korunduğunu hissetmektedir. Ancak çocuk rüyasında hayvanı avlıyorsa tehlikeler karşısında gücünü kaybetmiyor demektir.

Ne yapmalısınız?

Bu rüyada çocuğu tehdit eden unsurlar varsa hiç şüphesiz ona sunabileceğiniz en yüksek koruma ve güvenliği vermelisiniz. Başka rüyalarda olduğu gibi burada da çocuğunuzla birlikte rüyanın finalini biraz daha farklılaştırabilir ve ona cesaretini gösterebileceği ve hatta onu korkutan hayvanı avlayabileceği farklı bir final sunabilirsiniz.

Rüyada anne babayı görmek, çocuğun birilerinin korumasına ihtiyacı olduğunu veya anne babası gibi olma arzusunu yansıtır.



147

Bunun anlamı nedir?

Anne baba uzaktaysa ya da artık çocukla birlikte değilse, çocuk evlat edinilmişse veya anne baba ayrılmış ya da çocuğu terk etmişse bu rüya aslında pek çok sorun içeriyor demektir. Çocuk kendini mutlu hissetmektedir.

Ne yapmalısınız?

Çocukla net bir tavırla konuşup, ona geçmişini anımsatacak bir fotoğraf albümü veya aile ağacından bahsedebilirsiniz. Kaygı ve sıkıntılarını dinleyip ona yardım edebilirsiniz. Gerçek anne babasına mektup yazması için onu teşvik edebilir, hatta mümkünse onları arayıp bulma konusunda destek olabilirsiniz.

Rüyada ölüm veya ölü görmek, günlük hayatta karşılığı olmayan gerçekdışı bir arayışı temsil edebilir. Gerçekten bir kayıp yaşanmışsa çocuk ölen kişiyi özlemektedir. Aynı zamanda bu tür bir rüya gören çocuk gerçeklerden kaçmak, bir şeyleri değiştirmek istiyor olabilir.



148

Bunun anlamı nedir?

Değişiklik ihtiyacı, kaybetme korkusu, geleceğe dair endişelerin habercisidir.

Ne yapmalısınız?

Çocuğa yaşam döngüsünün ne olduğunu anlatmalısınız. *Aslan Kral*, *Bambi*, *Bütün Köpekler Cennete Gider* gibi çizgi filmler izletmek iyi bir seçenek olabilir. Bu sayede çocuğun ölüm hakkındaki endişe ve sorularına makul yanıtlar bulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Rüyada üstünü kirlettiğini görmek, çocuğun kimseye anlata-
madığı bir sırrı olduğunu gösterir.



149

Bunun anlamı nedir?

Çocuk aslında sevdiklerinden, ailesinden veya arkadaşlarından bir şeyler sakladığı için kendisini suçlu hissediyordur ve bu içten içe büyük bir gerginlik yaşamasına neden oluyordur.

Ne yapmalısınız?

Çocuğa biriktirdiklerini rahatça dökebileceği ve bu gerginlikten kurtulabileceği bir ortam yaratmalısınız. Bıkıp usanmadan onunla konuşabilirsiniz ve size güvенеbileceğini ona hissettirebilirsiniz.

Korku, çocuğun gelişimi için gerekli ve yararlıdır. Tüm mesele, korkuyla arkadaş olmayı bilmektir. Bu konudaki en basit çözüm aslında en etkili olanıdır. Çocukların minik birer yetişkin olmadığını biliyoruz, sadece hayatı farklı bir gözle izliyor ve yorumluyorlar. Kendimizi biraz da onların yerine koyarsak korkularıyla arkadaş olmalarını kolaylaştırmış oluruz.

Korkularla başa çıkmanın en etkili yolu oyunlar ve hayal gücüdür. Çocuk kendi düş dünyasında yarattığı hayaletlerle ve canavarlarla tek başına mücadele edip onları yok edebilir. Bu tür oyunlar sayesinde o yaratıkların hepsi tanıdık bildik hale gelir, dolayısıyla çocuk kendisine tanıdık gelen şeylerden artık kolay kolay korkmaz.

Korkular aslında çocukları zorluklarla yeni mücadele yolları aramaya ve stratejiler geliştirmeye yöneltir. Aslında bu deneyimi ilk olarak daha az korkutucu olan hayal dünyalarında yaşamaya başlarlar. Bu sırada öğrendikleri, daha sonra gelecek hayatta başlarına geleceklerin de pratik bir alıştırmasıdır. Çocuklar kendi süper kahramanları sayesinde cesaretin ne demek olduğunu öğrenir ve korkularını inkâr etmek yerine onlarla mücadeleye girerler. Korkuyu yenmek için önce onunla yüzleşmek ve onu kabul etmek gerekir.

Çocuğunuz korkabilir, bu hemen sizi tasalandırmasin. O henüz sadece bu korkuları nasıl yöneteceğini bilmiyor. Korku aslında sahip olduğumuz en iyi savunma aracıdır. Tüm ihtiyacımız, ona kulak vermek ve onu en iyi müttefikimiz haline getirmektir.

Casares Sánchez, Julio, *Diccionario ideológico de la lengua española: de la idea a la palabra, de la palabra a la idea*, ed. Gustavo Gili, Barcelona, 2004.

Firts, Michael B.; Frances Allen, Harold Alan Pincus, *Manual de diagnóstico diferencial, DSM-IV-TR*, ed. Masson, Barcelona, 2002.

Freud, Sigmund, *La interpretación de los sueños*, Alianza ed., Madrid, 1983.

Jones, Gerard, *Matando monstruos. Por qué los niños necesitan fantasía, superhéroes y violencia imaginaria*, Crítica, Barcelona, 2004.

Marina, José Antonio; Marisa López Penas, *Diccionario de los sentimientos*, Anagrama, Barcelona, 2001.

Nardone, Giorgio, *Miedo, pánico, fobias*, Herder, Barcelona, 2002.