

ÇOCUKLARIN KORKULARINI YENMESİNDE AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklar, çevrelerini tanıdıkça, beden güçleri ve zihinsel yetenekleri geliştikçe korkularını büyük ölçüde yenerler. Anne ve babaların, çocuklarının yaşadığı korkuların daha ileriki yaşlara taşınmaması için dikkat edebilecekleri bazı noktalar vardır:

Çocuk kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterilmelidir. Bağırarak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olacaktır.

Çocuğun korkusunun ana kaynağını anlaşılmalı çalışılmalıdır. Ağlama veya kriz anları geçtikten sonra sakinleştiğinde bu konuyla ilgili sohbet edilmeli ya da ondan duygularını anlatan bir resim yapması istenmelidir.

Beraberce deneyimlenebilecek korkuları varsa çocuğun yanında durarak ona destek olunmalı ve bu süreci atlmasına yardımcı olunmalıdır.

Çocuk korktuğu olay veya nesnelere hakkında konuşurken sakın bir şekilde dinlenilmeli, onun korkusunu tetikleyecek aşırı tepkiler vermekten kaçınılmalıdır.

Çocuklara korkulu masallar anlatılmamalı, korku filmleri izlemesine ve şiddet öğelerinin çokça yer aldığı bilgisayar oyunlarının oynamasına izin verilmemelidir.

Çocuğun değişik ortamlara girmesine, kişilerle olmasına ve çevreyi tanımaya izin verilerek, çocuğun bu yeni deneyimleri yaşarken çok fazla koruyucu olmadan onun bireyselleşmesine yardım edilebilir.

Korktuğu nesnelere mizahi yönleri bulunup onlarla dalga geçmesi sağlanabilir. Örneğin korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokulması gibi.

1-Zorla üzerine gitmeyin: Bazı aileler çocuğun korkusunu azaltmak için onu zorla korktuğu durumlarla başbaşa bırakmaya çalışırlar. Bu asla doğru bir yöntem değildir. Çocuklarda bu şekilde davranışlar korkuların daha da artmasına neden olacaktır.

Aşamalı olarak korkulan obje ile bağlantı kurulabilir. Örneğin karanlıktan korkuyorsa bir süreliğine odasında bir gece lambası kullanılabilir. Ya da havyandan korkuyorsa, korktuğu hayvanın resimleri üzerinde konuşulabilir ve sonra o hayvanın oyuncuğu alınabilir.

2- Çocuğunuz anlaşıldığını hissetsin: Ailelerin yapması gereken tek en önemli şey, çocukla empati kurabilmek. Nasıl ki başkalarının duygularımızı hafife almasından hoşlanmıyorsak, çocuklarımız da aynı şeyi hissediyor. Bu yüzden korkusu olan bir çocuğu asla yargılamamak gerekiyor. "Karanlıktan korkacak ne var?" gibi sorularla çocuğu hafife almanın onu utandırmanın korkularını daha fazla artacağını söyleyebiliriz. Onun yerine, "Haklısın, korkmuş olabilirsin", "Ben de senin yaşındayken korkardım" gibi empati kuran ifadeler sarf etmek ise çocuğunuzu anlamaya yardımcı olur.

3- Güven duygusu aşılayın: Sevmek, üzülme gibi korkmak da doğal bir duygu. Hatta gelişimin bir parçası. Ebeveynlere düşen, çocuklarının korkularıyla ilgili gözlem yapmak. Anlayışlı ve iş birliğine dayalı bir yaklaşım faydalıdır. Çocuğu dinlemek, onunla daha fazla vakit geçirmek ve korkulan objelerle ilgili bilgilendirme yapmak, sorunun aşılmasına katkı sağlar.

4- Korkuları beslemeyin: Odasında yalnız yatma korkusu olan çocuğa anne baba yanlarında yatmasını söylerse bu korkunun artmasına olanak sağlamış olur. Anne babanın yanında kendisini daha güvende hisseden çocuğun korkusu pekişerek yalnız kalması daha da güçleşir. Bu nedenle böyle bir durumda yatağınıza almak yerine onun yatağında uyumasını bekleyebilirsiniz. O uyurken yanında ona kitap okuyabilirsiniz.

5- Çocuğunuzu ciddiye alın: Bazen büyüklerin, sanki kendileri çocukken hiç yaşamamışlar gibi çocukların korkularını hafife aldıklarını görüyoruz. Ama ciddiye alınmama duygusunun çocukların ruhsal dünyasındaki etkileri, tahmin ettiğimizden daha büyüktür. Eğer korkular çocuğunuzun yaşamını engelliyorsa ve uzun sürüyorsa mutlaka bir yardım almakta fayda var.