

KORKULAR VE FOBİLER

Öncelikle "korku" faydalı mı, zararlı bir duygu mu, o konuda anlaşalım. Korkularımız bizleri tehlikelerden koruyan, faydalı, heyecansal davranışlarımızdır. Ancak, eğer korkularımız, akla uygun düşmeyen türde, yaşamı engelleyecek şiddette ve çok sayıdaysa, faydalı olmaktan çıkmış ve bize zarar vermeye başlamış demektir.

Korkuları ayıran bu ince çizgiyi şu kategorilerde netleştirebiliriz:

1. GERÇEK KORKULAR:

Belli, açık bazı madde ve olaylara bağlı olarak oluşur. İlk kez görülen, özellikleri bilinmeyen, asıl neden ve sonuçları düşünülmemen -şimşek çakması gibi- kısacası karşılaştığımız anda mantığa büründüremediğimiz olaylar karşısında duyduğumuz korkulardır. Örneğin bir bebek için her şey korkutucudur. Çünkü çevresinde gördüğü her şey alışılmadık ve yenidir. Çocuk, çevresini tanıdıkça, bedensel gücü ve zihinsel yetenekleri arttıkça korkularını bir bir yener. Çocuklarımızın bu türden korkularıyla karşılaştığımızda "korkacak bir şey yok!" demektense bilgilenmelerini sağlamak çok daha etkili olacaktır. **Bilgi, korku karanlığının meşalesidir.**

2. DÜŞSEL KORKULAR:

Herhangi bir belli ve gerçek nedeni olmayan korkulardır. Gerçek korkulardan daha şiddetlidir. Bu korkular, yani fobiler nedensiz gibi görülse de bizzat yaşanmış bir deneyimin ya da çevrede model aldığı bir kişinin taklidi sonucu bilinçaltına yerleşmiş, kişinin ruhsal dengesini ve hayatın normal akışını bozan ciddi bir sorundur. Normal sayılabilecek bir korkunun çeşitli nedenlerle abartılıp, kişinin bilinçaltında kalıplaşmasıyla oluşur. "Çeşitli nedenlerle..." ifadesini birkaç örnekle açıklayabilirim:

Örneğin, ilk zamanlarda çocuğun bilinçsiz bir heyecanı olan karanlıktan korkma, çevreden gelen zindana kapatma, geceleyin beliren öcülere(!) vb. telkinlerle fobiye dönüşebilir. Ya da asansörde saatlerce mahsur kalmış kişide, o olaydan sonra klostrfobi (kapalı mekân korkusu) görülebilir. Yeri gelmişken fobilere birkaç örnek verelim:

- Agorafobi: Açık alanlarda bulunmaktan aşırı korkma
- Akrofobi: Yüksek yerlerden aşırı korkma
- Algofobi: Ağrı ve acıdan aşırı korkma
- Zoofobi: Hayvanlardan aşırı korkma
- Sosyal fobi: Sosyal ortamda, kalabalıkta bulunmaktan aşırı korkma
- Panfobi: Her şeyden aşırı korkma
- Kronik ve Akut okul fobisi

Örneklerin içinde bizi en fazla ilgilendiren kronik ve akut okul fobisi üzerinde durmak istiyorum.

KRONİK VE AKUT OKUL FOBİSİ

Okula başlayan hemen her çocukta okul fobisi görülür. Akut okul fobisi olan bu çocuklar, ev yaşamında oldukça mutlu ve uyumludurlar. Arkadaşlık ilişkileri normaldir. Hatta ev ödevlerini sorun çıkarmadan yaparlar. Akut okul fobisi anasınıfından liseye kadar her yaşta görülebilir. Çoğunlukla çocuk büyüdükçe okul fobisi şiddeti azalır. Ancak bunun yerini kronik fobi alabilir. Zamanla oluşan ve geniş davranışsal problemlere yol açan kronik okul fobisinin temelinde gencin çocukluk yıllarında yaşadığı akut okul fobisinin etkileri vardır.

OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

Görünüşte hiç nedeni yokmuş gibi duran okul fobisinin kaynağında pek çok neden olabilir. Çok sık görünen bir neden aile kaynaklıdır. O güne dek bir sorunla karşılaşmamış olan aile de şaşırır. Okulu seven, her gün sorunsuz okula giden çocuk, birden isteksizlik gösterir. Öğretmenin veya arkadaşlarının herhangi bir davranışından şikayetçi olduğunu, karnının ağrıldığını vs. ileri sürer. Aile ısrar edince yakınmalara, ağlamaya başlar, direnir. Zorlanırsa hırçınlaşır. Aile de, "bugün de evde kalsın" mantığıyla hareket eder, anlayış gösterir. Evde olduğu sürece mutludur, karın ağrısı geçmiştir. Ertesi gün okul vakti gelince aynı durum şiddetlenerek tekrar eder. Aile de ne yapacağını şaşırır.

Okul korkusu ve evden -aileden- ayrılma korkusu şaşılacak şekilde paralellik gösterir. Çocuk- anne, baba arasındaki sıkı ilişki, çocuğun ebeveyn tarafından sürekli ve abartılı olarak korunması, çocuğu onlara bağımlı hale getirir. Bu aşırı kollayıcı tutum, çocuğun okulda kendini savunmasız ve güvensiz hissetmesine neden olur. Okul fobisi ve evden ayrılma korkusu arasında paralellik gösteren ikinci durum da anneyi kaybetme korkusudur. Aileyi sarsan bir hastalık, ayrılık vb. durumlar buna neden olabilir. Örneğin çocuk okuldan geldiğinde anneyi evde bulamamışsa ve bu onu olumsuz etkilemişse, okula gitmeyip evde kalıp anneyi gözünün önünde tutmak istiyor olabilir. Anneyi kaybetme korkusu yeni kardeşin doğuşunun okul dönemine denk gelmesiyle de oluşabilir. Kendisi okuldayken bebeği daha fazla seveceğini, hatta onu okula yollamanızın asıl sebebinin de bu olduğunu, dışlandığını düşünebilir. Dolayısıyla okula gitmek istemez.

NE YAPABİLİRİZ?

Her şeyden önce çocuğun okuldan uzak kalmamasına özen gösterilmelidir. Evde kalış uzadıkça okula dönüş de o ölçüde zorlaşır. "Yatışsın, dinlensin, üstüne varmayalım" diyerek çocuğu evde utmak, bunalımı azaltmaz, arttırır. Soğukkanlı davranmalıyız. Zorlama ve şiddet, geri teper. Öğretmene durum anlatılmalı ve işbirliği yapılmalıdır. Sınıfa girmese bile okul sınırlarında bulunması bile evde kalmasından daha iyidir. Doğal olarak, sorunun nedeni saptanıp çözüme kavuşması en kesin çözümdür. Örneğin, sorunu kökü çocuğun okul dönüşünde anneyi evde bulamaması ise, anne özenli davranabilir ya da gecikeceğini çocuğa önceden bildirebilir. Çocuğa "Naz yapıyorsun, abartıyorsun" diyerek duygusunu inkâr ettirmeye çalışmak da sakıncalıdır. Sıkıntıları anlayışla karşılanmalı, evde kalışının sıkıntılarını geçici bir süre için azaltacağı ancak

sonradan arttıracığı vurgulanmalıdır. Çocuğun okula götürülmesi çözümün yarısıdır. Birkaç günde çözülemeyen sorun ise gecikmeden bir ruh hekiminin yardımıyla giderilebilir.

YETİŞKİNLERİN KULLANDIĞI KORKUTMALAR

Her ne şekilde olursa olsun korkutmayla eğitim verilemez. Disiplin sağlanamaz. Yapılan birkaç büyük yanlış:

- “ **Beni üzersen, hastalanıp ölüürüm. Yalnız kalırsın!**”

: Suçlama, acındırma, sindirme yöntemidir. Çocuğun suçluluk duymasını sağlar. Annenin başı ağrısa kendini sorumlu tutar.

- “ **Sus! Allah Baba taş eder, çarpılırsın!**”

: Kendini kötü bilir. Tanrıya karşı korkuyla karışık öfke duyar.

- “ **Erkek olan korkmaz, ne diye korkuyorsun?**”

: Kendinden utanmasına sebep olur, özgüveni sarsılır.

- “ **Dur, sen karşıya geçemezsin, ben geçireyim**”

“ **Sokulma o çocuklara, döverler seni!**”

“ **İn oradan, aman düşersin!**”

: Çevrenin korkunç tehlikelerle dolu ve kendinin aciz olduğunu düşünür. Bırakın denesin.

- “ **Uslu dur, yoksa öcülere veririm**”

: Size güveni sarsılır. Sevginizden şüphe duyar.

- “ **İğneci geliyor, doktoru çağırırım!**”

: Gerçekten doktora gitmesi gerektiğinde pişman olursunuz.

Vesaire...

Bütün bu korkutmalar yerine, onları cesaretlendirmek daha yararlı olmaz mı? Korkuya karşı en büyük ilaç **BİLGİ**dir. Beyinlerini boş hurafelerle doldurmaktansa, korkularını kabullenip onlara kabullenebilecekleri açıklamalar yapabiliriz. Deneyimler yaşatabiliriz. Sudan korkan çocuğu zorla denize sokmak yerine kıyıda kovalarla oynamasını sağlayarak korkusuna yaklaştırabiliriz. Hayvanlardan korkuyorsa, hayvanat bahçesine gezi yapılabilir. Yatağının altında öcü olduğunu iddia ediyorsa, “Saçmalama!” demek yerine “Çocukken benim de başıma gelmişti. Anneannenle beraber süpürgeyle süpürdük ve gitti. Deneyelim mi?” Diyebilirsiniz. Çivi çivi sökmez aslında. Karanlıktan korkuyorsa, onu zorla bodruma sokmayın. Beraber girin. Mesela eski bir eşyayı beraber çıkarın. Köpekten korkan çocuğa köpeği zorla okşatırsanız korkuyu azdırırsınız. İşe yavru köpekle başlayabilirsiniz.

Korkuyu yavaştan ele alın. Çünkü korku çabuk gelir, yavaş gider.

Yararlı olması dileğiyle...

Okul Öncesi Öğretmeni

.....