



## Çocukluk Korkuları

Neşe Erol\*      Özgür Öner\*\*

AÜ Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

### Özet

*Bu tarama yazısında çocukluk korkuları ve bu korkuların ayırt edici özellikleri geçmiş çalışmalar ışığında sunulmaktadır. Çocukluk korkuları, türü ve yoğunluğu açısından çocukların bireysel farklılıklarına, cinsiyetlerine, yaşlarına ve içinde yaşadıkları kültüre göre değişiklik göstermektedir. Türkiye’de ve Batı ülkelerinde yapılan çalışmalar korkuların en fazla model alma ve bilgilenme yoluyla oluştuğuna işaret etmektedir. Ebeveyn davranış ve tutumlarının ve temel çocuk yetiştirme yöntemlerinin korkuların hem oluşumunda hem de ortadan kaldırılmasında önemli bir rolü vardır. Korkuların, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimine engel olmaması için başetme stratejilerinin zamanında edinilmesi önerilmektedir. Bu yazının sonunda temel başetme yöntemleri sunulmakta ve ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.*

**Anahtar sözcükler:** Çocukluk Korkuları, Kaygı, Başetme Stratejileri

### Childhood Fears and Phobias

#### Abstract

*This article presents the relevant literature on the childhood fears and phobias. The type and the intensity of childhood fears vary depending on the individual differences, gender and age of the child, and the cultural context they live in. Recent studies in both Turkey and Western cultures demonstrated that the most common fears are formed on the basis of modeling and information given by significant others. Parental attitudes and behaviors regarding the child-rearing styles seem to influence both the formation and the coping strategies regarding the fears and phobias. In order to prevent the negative impact of fears on children’s cognitive and emotional development, effective coping mechanisms should be gained early in life. In the final part of this paper, the fundamental coping strategies are presented and discussed in detail.*

**Key words:** Childhood Fears and Phobias, Anxiety, Coping Strategies

\*Prof. Dr., A. Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara

\*\*Dr., A. Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara

Çocukların pek çoğu gelişimleri boyunca farklı derecelerde, yoğunluk ve sürelerde korku deneyimi yaşarlar. Bu korkuların bir kısmı kısa sürelidir ve pek sorun yaratmaz. Bir kısmı ise çocuğun günlük işlevlerini ciddi biçimde etkiler ve gelişimini engelleyebilir. *Korku*, genel anlamda sevgi, öfke, neşe ya da üzüntü gibi doğal bir duygudur; tehlike karşısında oluşan yaşamsal bir tepkidir ve türü korumaya yöneliktir. Her çocuk doğal olarak gelişimi sırasında diğer duygular gibi bu duyguyu da yaşar. Kısa süreli çocukluk korkularının çoğu günlük deneyimlerden kaynaklanır ve çocuğun gelişen bilişsel becerilerinin yansımasıdır. Ancak, erken okul korkusu, böcek korkusu ve fiziksel örselenme korkusu gibi bazı korkuların yetişkin yaşamda sorun olarak sürdüğü ve erişkin fobilerinin çocukluk çağlarına dayanan belirgin köklerinin bulunduğu bazı araştırmalarla ortaya konmuştur (Berg, 1976; Ferrari, 1986). Öte yandan *fobiler*, yaşa özgü değildir, uzun bir dönem devam eder, istemli kontrolün ve durumun gerektirdiğinin ötesindedir, açıklanamaz ve genellikle durumdan kaçınmayla sonlanır. Yetişkinlerden farklı olarak çocuklar bu korkuların yersiz olduğunu farketmeyebilirler. Çocukluk korkularının önemli bir bölümü kendiliğinden geçebildiğinden, zaman unsuru çocukluk fobilerinde özellikle önemlidir (Yörükoğlu, 1978; Marks, 1969; King, Hamilton, ve Ollendick, 1988; King ve Ollendick, 1997).

Genelde korku ile *kaygı* arasında ayırım yapmak çok güçtür ve ikisi arasındaki ilişki biraz karmaşıktır (Rachman, 1997). Kaygı sıklıkla korkuyu izler, ancak kaygı deneyimleri de kaygının geri döneceğine dair bir korku oluşturabilir. Hem kaygı, hem de korku iç ve dış nedenlerle oluşabilir. Her ikisinde de artmış uyarılma durumu ve buna eşlik eden fizyolojik belirtiler

vardır. Bu iki durumu birbirinden ayıran bazı özellikler de mevcuttur. Korku, belirgin bir nedene karşı verilen duygusal tepkiyi belirler. Pek çok korku reaksiyonu yoğundur ve içinde acilik taşır. Bu sırada kişinin uyarılma düzeyi artar. Aynı zamanda dönemseldir ve kişi korkulan uyarandan uzaklaştıkça azalır ya da kaybolur. Korkunun özgül bir odağı vardır. Mantıklı ya da mantık dışı olabilir. Kaygıda ise kişi yaşadığı gerilimin nedenini tanımlamakta güçlük çeker. "Saf" şekliyle kaygı yaygın, nesnesiz, rahatsız edici ve sürekli. Açık olarak nedeni belirlemesiz ve kontrol edilemez. Başlangıcı ve bitişi belirgin değildir ve yaygındır. Korkudan farklı olarak, acil bir yanıtta çok, artmış dikkatin hakim olduğu bir durumdur. Korku gibi kaygıda da uyarılma düzeyi belirgin olarak artar (Erol ve Öner, 1999).

### Çocuklar Nelerden Korkar?

Gerek ülkemizde gerekse yurt dışında çocuk ve gençlerin korkularını belirlemeye ve sıklığını saptamaya yönelik pek çok çalışma yapılmıştır (Fonseca, Yule ve Erol, 1994; Erol ve Şahin, 1995). Ülkemizde 9-13 yaşları arasında geçeköndü bölgesinde yaşayan toplam 1996 çocuğun korkularının araştırıldığı bir çalışmada kızlar erkeklere oranla daha yoğun ve fazla sayıda korku bildirmişlerdir (Erol, Şahin ve Özcebe, 1990). Erkeklerde yaş ilerledikçe azalan korkular, kızlarda azalma göstermemiştir. Anne baba eğitimi düşük olan çocuklar, daha fazla maddede korku bildirmişlerdir. En yoğun olarak belirtilen ilk 10 korku maddesinde kız ve erkek grupları arasında ortaklıklar saptanmıştır. Çocuklar, annenin, babanın ya da aileden birinin ölümüne ilişkin maddeleri, en yoğun korku uyandıran maddeler olarak işaretlemişlerdir. Bunu dini içerikli korkular (şeytan, cehennem, dini bir kuralı çiğneme) izlemiştir. Öte yandan



kendilerine gelebilecek tehlike ve fiziksel örselemeler (kamyon ya da araba çarpması, kaçırılma, elektrik çarpması, ateşli silahla vurulma gibi), sosyal korkular (derslerde başarısız olmak, hata yapmak) ve hayvan korkuları (yılan, ayı, kurt) sık söz edilen korkular arasındadır (Erol ve ark., 1990).

Türkiye'deki çocuklarla Amerikalı ve Hollandalı çocukları karşılaştıran çalışmalara bakıldığında ise, Türkiye'deki kaygı ve depresyon puanları diğer ülkelerde belirtilenlerden belirgin olarak yüksek bulunmuştur (Arslan, Verhulst, Vander Ende ve Erol, 1997). Ayrıca dinsel korkular Türkiye'de daha sık görülmüştür. Ülkemizdeki sorun davranışların da yerleşim yerlerine göre değişiklik gösterdiği görülmüştür (Erol ve Şimşek 1998; 2000).

### **Korkunun Yaşa Göre Değişimi**

Korkular, çocukların yaşlarına göre değişiklik gösterir. Bunun nedeni çocukların yaşa özgü fantezileri ve gelişen bilişsel becerileri ile birlikte dünyayı algılama ve yorumlama biçimlerinin değişmesidir. Doğumdan sonraki ilk bir yılda bebekler yüksek ve ani seslere duyarlıdır; anneye babadan ayrılma, yabancı kişiler ve yeni ortamlardan korkarlar (King ve Hamilton, 1988; Silverman ve Rabian, 1994). İki-dört yaşlarında da ayrılık ve kayıplara çok duyarlıdırlar. Bu yaş çocuklarda yalnız kalma, karanlık, yılan ve köpek gibi hayvanlara karşı duyulan korkular belirgindir (King ve Hamilton, 1988). Ayrılık ve kayıplar dışında ilk üç yaş çocukları bedenlerine yönelik de korkular yaşarlar.

Okul öncesi çocuklar gelişen bilişsel becerileri doğrultusunda karanlıktan ve hayali canavarlardan, hırsızlardan, kendilerini kaçırarak kişilerden korkarlar (Anderson, 1994). Altı yaşından sonra ise çocuğun okula başlamasıyla ve

nesnel dünyayı iç dünyadan daha iyi ayırtılabilmesiyle beraber okul korkuları, performans kaygıları gibi daha gerçekçi korkular baş gösterir. Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam eder, sosyal korkular ve vücuda gelecek zararlarla ilgili korkular ön plana çıkar. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkular gitikçe azalır (Herbert 1994). Çocuk büyüdükçe anne babanın ve toplumun sorunlarına ortak olur ve benzer korku ve kaygıları yaşamaya başlar.

### **Korkular Çocukları Ne Şekilde Etkiler?**

Korkunun üç bileşeni vardır: öznel dehşet hissi, bununla ilişkili fizyolojik değişiklikler ve korkutucu durumdan kaçınma. Bu üçü her zaman beraber olmayabilir (Rachman, 1997). Bu yüzden kişinin tarif ettiği bileşeni özgülleştirmek çocuğu anlamaya yardımcı olabilir.

Korku, çocuğun bedenini, düşüncelerini ve davranışlarını yoğun biçimde etkiler. Korkuları olan çocukların kalp hızında artış, soluk alıştırma hızlanma, ağızda kuruluk, adalelerde gerginlik, ellerde titreme ya da terleme gözlenir. Aslında tüm bunlar, korktuğumuz zaman vücudumuzu kaçmaya ya da savaşmaya hazırlayan normal tepkilerdir.

Bunların yanı sıra korkan çocukların düşünceleri de farklılaşabilir. Yapamayacağım, beceremeyeceğim gibi olumsuz beklentileri sıklaşır. Korkuları olan çocuklar, durumun ciddiyetini abartır ve felaket haline getirirler. Ayrıca, bu çocuklar o ortamda kendilerini çaresiz hissederler. Korkuları olan çocuklarda olayları kontrol edilemez ve korkutucu görme ve var olan durumu yanlış değerlendirme eğilimi vardır. Korku geliştirmeye yatkın bir birey diğer bireylerle normal gelen bir uyarıyı tehdit edici olarak al-



gılayabilir (Kendall ve Gosch, 1994).

Davranış düzeyinde ise kimi çocuk korkulan uyaran ya da ortamdaki kaçır, uzaklaşır, bazen de uyumayı tercih eder. Kimi çocuk savaşıır, saldırgan davranışlar gösterir. Küçük çocuklar ısıırır, iter, vurur ve öfkelenir. Ciddi fobik reaksiyonlardaki belirtiler bu üç bileşene birden ait olabilir. Kaçınma, o sırada korkulan nesneden uzaklaşıldığı için, korkuyu azaltsa da, uzun dönemde yaşamı etkileyerek uyumsuzluğa neden olabilir (Rachman, 1997).

## Korkunun Gelişimi

### Çocuğun kendi özellikleri

Bütün bireyler fiziksel, duygusal, zihinsel, davranış özellikleri ve başa çıkma şekilleriyle birbirinden farklılık gösterirler. Bu özellikler, çevresel etkilerin ve yaşam deneyimlerinin birey üzerindeki etkisini belirler. Burada bazı çocuklar bazı durumlarda korku geliştirirken diğerlerinin niye geliştirmediği sorusu akla gelebilir. Bu soruya çeşitli yanıtlar verilebilir ancak kesin bir yanıt vermek güçtür. Bu konuda genetik etkinin önemi göz ardı edilmemelidir (Lichtenstein ve Annas, 2000).

Genetik etkilerin yanı sıra korku ve endişenin gelişiminde mizaç özelliklerinin de önemi vardır. Bu özelliklerden birisi Kagan ve arkadaşları (1988) tarafından tanımlanmış olan "davranışsal engellenme"dir. Bu yazarlara göre engellenmiş ve engellenmemiş çocuklar arasında bazı farklar vardır. "Engellenmiş" çocuklar çekingen, utangaç ve duygusal açıdan kısıtlanmıştır, tanıdık olmayan ortamlarda ve kişilerin yanında huzursuzdurlar (Kagan ve ark., 1991). "Engellenmemiş" çocuklarda benzer durumlarda daha az belirsizlik gözlenir ve duygusal açıdan içlerinden geldiği gibi rahat ve doğal davranırlar.

Bu iki grup çocuk fizyolojik olarak da birbirinden ayrılırlar. Davranış olarak engellenen çocukların engellenmeyenlere oranla kalp atışlarında değişiklik, göz bebeklerinde büyüme, adale gerginliğinde ve idrarda artma görülür. Bu fizyolojik örüntüler çocukların limbik sistemlerindeki heyecanlanma eşiğindeki farklılığı yansıtır (Kagan ve ark., 1991). Bu nedenle adı geçen çocuklar daha ilerde kaygı bozuklukları geliştirmeye yatkındırlar ve risk grubunu oluştururlar.

### Korkuların oluşma mekanizmaları

Çocukluk korkularının oluşma mekanizması karışıktır. Rachman'ın (1997) genel kabul gören önerisine göre, korkular ayrı ancak çoğu zaman beraber olabilen üç yolla kazanılır. Bunlar; doğrudan şartlanma (örneğin, bir çocuğun köpek tarafından saldırıya uğramasından sonra oluşan korkular), modelleme (çocuğun annesinin ya da ağabeyinin korkularını izlemesiyle oluşan durum) ve bilgilendirme (örneğin çocuğun diş hekimleri, doktorlar ve hastane ile ilgili öykü ve şakalar dinlemesi gibi). Yurt dışında ve ülkemizde yapılan çalışmalarda en sık görülen 10 korku değerlendirildiğinde korkuların çoğunun modelleme ve bilgilendirme yoluyla oluştuğu görülmüştür. Doğrudan şartlanmanın etkisine ise daha az rastlanmıştır. Ancak bazı korku çeşitlerinin bu kuramla açıklanamaması çocukluk korkularının oluşumunda daha fazla faktörün önemli olabileceğini düşündürmektedir (Fonseca ve ark., 1994; Erol ve Şahin, 1995).

### Anne Baba Davranışının Etkisi

#### Model Olma

Anne babanın davranışları çocukluk korkularının gelişiminde önemli yer tutar. Kötü bir olayla karşılaştıktan sonra, bu olayla ilgili kor-



ku geliştirme riski, olayın ciddiyetinden çok ailenin olaya yaklaşımı ile yakından ilgilidir. Olaydan sonra ebeveynleri çok kaygılı ve koruyucu olan çocuklarda daha fazla sorun görülmektedir. Tıbbi bir girişim sırasında da annele-ri daha fazla kaygılanan çocuklarda sıkıntı, kaygı ve korku daha fazladır (Spence, 1994).

Aile, çocuklarındaki korkuların gelişimini pek çok şekilde etkilemektedir. Aile kaçınma davranışını destekleyebilir, böylece çocuklar kaçındıkları olay ya da durumla ilgili başa çıkma yollarını öğrenemezler. Bazen de aileler, farketmeden korku davranışını sosyal açıdan destekler ve konuya ilgi göstererek sorunu güçlendirir. Bu arada çocuğun korkusuzca başardığı ve sorunla başettiği olumlu davranışı göz ardı edip sadece soruna yönelik ilgi gösterirler. Korku ve kaygıları olan çocuklar genellikle yeteneklerini küçümser ve herhangi bir başarıdan dolayı kendilerini ödüllendirmeyi bilmezler. Ödüllendirmeme ile cezanın davranışsal etkilerinin aynı olduğu gözönünde bulundurulmalıdır (Rachman, 1997). Dolayısıyla anne babaların olumlu yaklaşımı, tutumu ve çocuklarını ödüllendirmeleri onların kendine güvenini ve başa çıkma yollarını etkileyecektir.

Model almada aile tek kaynak değildir. Kardeşler, arkadaşlar, öğretmenler ve televizyon da alternatif etki kaynaklarıdır. Çocuklar olumlu örnekler ve başa çıkma yollarından da olumlu biçimde etkilenmektedirler. Gözleyerek öğrenme çok önemli olduğundan, olumlu örnekler aynı zamanda korku davranışının azaltılmasında da kullanılabilir (Spence, 1994).

#### ***Anne babanın çocuk yetiştirme tutumları***

Bireysel farklılıklara rağmen, erken çocukluk döneminde anne-babaların bazı davranışları çocuklarda yoğun korku yaratır. Bunlar şöyle

özetlenebilir:

- Tercih edilen anne ya da babadan özellikle onun yerine geçebilen güvenilir bir kişinin yokluğunda sık ve uzun ayrılıklar.

- Terk edilme tehdidi: Bu tür tehditler çocukların, anne babanın temel sevgisinden ve onları koruyacaklarına dair yaptıkları sözsüz anlaşmadan şüphe duymalarına neden olur. Mesela "gelmezsen seni bırakıp giderim, annen olmam" türünden ifadeler çocukları kontrol etmek amacıyla anne babalar tarafından sık kullanılan, ancak, çok örseleyici tehditlerdir.

- Eleştirel yaklaşımlar: Çocuğun kişiliğine yönelik olarak yapılan eleştiriler çocuğun kendisinin kötü olduğuna inanmasına yol açar. Beceriksizsin, sakarsın, dikkatsizsin, akılsızsın gibi etiketlemeler çocukları korkak ve güvensiz yapar.

- Anne babanın çocuğu tehlikeli olduğuna inandırması, onu suçlaması ve anne babasını incitip zarar verebileceğine inandırması. Beni öldüreceksin, hasta edeceksin, beni bunaltıyorsun, delirtiyorsun gibi.

- Dini korkular: Sözümlü dinlemezsene, yaramazlık yaparsan Allah seni taş eder, cezalandırır, cehennemde yakar gibi başedilmesi olanak dışı olan bu tür soyut kavramlarla korkutmalar çocuklarda yoğun kaygı uyandırmaktadır.

- Tekrar eden sert fiziksel cezalar ya da fiziksel ceza ile tehdit etmek çocuğu korkutur ve böyle bir durum ortaya çıktığında onu izleyici yapar. Süreklilik gösteren fiziksel cezalar, çocuğa güçlü olanın vurabileceğini ve o kişinin hakkı olduğunu öğretir.

- Çocuğa bakım veren kişilerin sık değişmesi ve çocuğun bu değişikliklerin nedenlerini anlayamaması onda korku uyandırır. Anne babası-



nın yokluğunda kendisine bakacak devamlılık gösteren bir ilişkiye güvenemez.

- Çocuğun korkularıyla eğlenmek ya da çocuğu başından savmak onların kendilerini sorunlarıyla başbaşa, yalnız hissetmelerine neden olur.

- Bir kardeşin anne babanın gözdesi olması: Çocuk, ihtiyacının kardeşininki kadar önemli olmadığı gerçeğini, mesajını içselleştirir, isteklerini ya kardeşi aracılığı ile yaptırmaya çalışır ya da hiç belirtmez, bazen de saldırgan davranışlarla ortaya koyar ve bu durum onu yaşam boyu etkiler.

- Anne babanın, çocuğun fiziksel sağlığına yönelik aşırı ilgisi ve kaygısı: Gerçek bir tehlike olmadığı halde anne babanın sürekli olarak çocuğu uyarması ve dikkat et mesajını vererek önlem alması gereğini vurgulaması koşma düşersin, terler hasta olursun, yanımdan ayrılma vb. şeklinde tehlikeye yönelik olan bu yoğun kaygı çocuğa yansır ve dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamasına neden olur. Küçük yaşta çocuklar çevreyi keşfetme merakı ile anne babasından gelen tehlike mesajları arasında ayırım yapmada çelişkiye düşerler.

- Bazı anne babalar, çocuklarının zekasını geliştirmekle çok ilgilidirler. Çocuklarının bilişsel becerilerini zenginleştirme ile aşırı ilgili olan aileler, yaşamın her alanını öğretme fırsatı olarak görürler ve çocuğun bilgisini test ederler. O zaman en etkili erken öğrenmenin doğal olarak, kendiliğinden, çocuğun ilgisi doğrultusunda, her iki tarafın da karşılıklı olarak keyif alarak gerçekleştiği unutulur. Çocuk öğrenmeyi, yaşa uygun becerilerle başatma hazzı olarak değil anne babanın onayı ile birleştirir, ilişkilendirir.

- Anne babanın çocuğun iç dünyasına ve ruh

sağığına yoğun ilgisi: Bazı anne babalar, çocuklarına karşı çok duyarlı olmaya ve onların her türlü duygularına yanıt vermeye çalışırlar. Çocuklarının ne hissettiği ve ne düşündüğünü anlamaya çalışırlar. Pek çok soru sorarlar ve uzun uzun açıklamalarda bulunurlar. Sorunları ortadan kaldırma çabası içindedirler. Çocukları onlara kırgın ya da öfkeli olduklarında çok kaygı duyarlar. Onların hoşlanmayacağı bir şey yaptıklarında çocuklarının onayını almaya çalışırlar. Bu denli yakın inceleme içinde yetişen çocuk olumsuz duygularından dolayı kaygı duyar. Üzgün, kızgın ve kırgın olduğunda anne babasının çok üzüleceğini bilir. Anne babasının iyi hissetmesi için her zaman mutlu olması beklenen çocuğun gerçek pek çok duyguyu hissetme hakkı elinden alınmıştır. Mutlu, paylaşılan, başkalarını hoşnut eden, yardımsever bir kişi olarak anne babayı mutlu etme çabası iki-üç yaşlarında başlar ve yaşam boyu devam eden kaygı kaynağı haline gelebilir. Örneğin üç çocuğunu da gebeliğin çeşitli aylarında yitiren bir anne baba hayatta olan yedi yaşındaki tek çocuklarını üzmemek ve mutlu kılmak için ellerinden gelen her şeyi yapıyorlar; onun üzgün, kızgın ve zaman zaman öfkeli olmasına dayanamıyor ve böyle durumlarda çocuğu nankörlükle suçluyorlardı. Bu duyguların doğal olduğunu farkedenden anne-babanın çocuğa yaklaşımının değişmesi ile çocuğun sağlıklı yanları ve yaratıcılığının ortaya çıkması anne baba için şaşırtıcı olmuştur.

Çocuklarda kaygı ve korku yaratan durumların listesinin uzun olması anne babaları ne yapmaları gerektiği konusunda kaygılı hale getirmektedir. İyi haber, herşeyin denge içinde olmasıdır. Bir şekilde anne babalar çocuklarında kaygı yaratabilirler. Genelde bu çok önemli değildir. Çocuklar, anne babalarının hatalarını ba-



ğışlayacak kadar sever ve gelişimlerini sürdürürler. Başedilebilir kaygılar, çocukların başetme becerilerini kullanmalarını sağlar. Çok sık ve fazla hata yapılırsa, çocuklar yetişkinlere kaygının dayanılmaz olduğu mesajını vereceklerdir (Lieberman, 1993).

## Çocuklar Korku ve Kaygıları İle Nasıl Başederler?

Erken çocukluk döneminde çocuklar, yoğun kaygı ve korkular ile baş etmeye çalışırken ya içe çekilirler ya da öfke gösterirler. Bazen aynı çocuk, farklı ortamlarda farklı davranışlar sergiler. Bir durumda içe kapanır, başka bir durumda aynı kişiye öfke gösterir. Eğer davranış çok yoğun ve sürekli ise, haftalarca sürüyorsa ciddi bir sorun vardır. Tüm normal çocuklar strese karşı aşağıdaki davranışların bazılarını ya da tümünü gösterirler:

**Kaçınma:** Anne babadan fiziksel olarak kaçınma ya da içe çekilme, başedilemeyen kaygı ve korkuya karşı kullanılan savunmadır. Bu durum, çocuklar anne babadan uzun süreli ayrılıkları yaşadıkdan sonraki birleşme sürecinde görülür. Çocuk, anne babayı karşılayamaz, göz temasından kaçınır, arkasını döner, uzağa gider ya da anne babasına sırtını dönüp oturur. Daha ağır durumlarda (bir hafta ya da uzun) çocuk bir iki dakikadan birkaç saate kadar anne babayı tanımıyormuş gibi davranır ya da onlara karşı uzak bir tavır sergiler. Oyuncaklara daha fazla ilgi gösterir, anne babayla etkileşime gireceğine getirdikleri oyuncaklara yönelir. Bazen de uzakta olan anne ya da babasının telefona çağırısına yanıt vermez, onlarla konuşmayı reddeder. Anne babanın kendisini bırakıp gitmesine karşı gösterdikleri bu tür kaçınma tepkileri çocukların öfkelerini denetleme çabalarıdır. Uzun süreli ayrılıklardan sonra biraraya gelindiğinde

çocuk, terkedilmeye karşı duydukları öfke ile anne babanın dönüşünden duydukları rahatlama ve heyecan gibi duygular arasında kalır. Kaçınma, çocuğun bu yoğun ve karmaşık duygularını yatıştırmasına geçici bir süre için zaman sağlar. Çünkü çocuk kaygılı bir ayrılıktan sonra duygusal olarak çok örselenmiştir. Açık, belirgin ve anlık öfke gösterme riski fazladır ve hayalinde anne babayı yeniden uzaklaştırır. Pek çok çocuk başlangıçtaki kaçınmalarının ardından yoğun biçimde anne babaya yapışır ve öfkeli olur. Anne babanın gerçekten geri geldiği ve kendisini yeniden bırakmayacaklarının garantisini aldıktan sonra tüm duygularını rahatlıkla açıklarlar.

**Meydan okuma, savaşıma:** Meydan okuma ve saldırganlık algılanan tehlikeye verilen en doğrudan tepkidir. Yoğun kronik kaygı ve korkuya karşı savunma olarak saldırganlığı kullanan çocuklar "küçük canavarlar" olarak etiketlenirler. Bütün çocuklar en iyi savunma en iyi saldırıdır ilkesiyle hareket ederler. Yıkanırken, giydirilirken, yatırılırken savaşırlar, anne babalarına vururlar, onları iter, ısırırlar, belirli bir nedeni olmaksızın öfke nöbetleri tutar, bunalır ve kan ter içinde kalırlar. Kendini cezalandırma, saldırganlığın diğer bir yönüdür ve anne babaya kızgın olduğu ancak ceza korkusu ile öfkelerini gösteremediği durumlarda ortaya çıkar. Bu zamanlarda saldırganlık kendine yönelir ve kazaya eğilim, pervasızlık, cüretkarlık ve hatta kendine acı vermek ve kendini incitmek tarzında ortaya çıkar. Çocuk, kendisini ısırır ya da kendine vurur. Sık sık kaza yapması, kaza sonucu kendini incitmesi ve bu davranışı sürdürmesi şaşırtıcıdır. Büyük olasılıkla duyguları çok güçlü olarak uyarıldığından acıyı hissetmiyordur. Diğer olası açıklama ise çocuğun acıyı arıyor çünkü onu hakettiğine inanıyor olmasıdır. Bir buçuk yaşındaki bir kız çocuğu, annesinin te-



mizlik, titizlik ve düzenine olan öfkelerini, banyo yapmak istememe, banyo sırasında üstünü başını çıkartmama, banyo anında kaçmaya başlama, ağlama ve anne babaya vurma gibi davranışlarıyla gösteriyordu. Anne baba, iki kişi bir çocuğu zor zapt ediyoruz diyerek güçlüklerini dile getiriyorlardı. Yemek sırasında da benzer mücadeleye yaşıyor, annesinin yemek yedirmesine karşı diretiyor, yemeği reddediyor, zorlandığında başını duvara vuruyor ve saçını çekerek öfkelerini kendine yöneltiyordu. Bir başka örnekte ise, kendi kendine yemekten haz alan çocuk, üstünü başını kirletip, elini saçına başına ve etrafa sürer ve mikrop kapar kaygısını taşıyan anne tarafından engelleniyordu. Mikroplar sanki bana el sallıyor diyerek kaygısını dile getiren anne, kirlenen çocuğun banyo sorununun da olması nedeniyle çileden çıkıyor ve bu durum anne çocuk ilişkisini olumsuz yönde etkiliyordu. Bu örnek bize 1.5 yaşındaki bir çocuğun anne babasının temizlik ve titizliğine diğer bir deyişle sorunā karşı yaptığı tek başına mücadeleyi, savaşı göstermektedir. Duyarlı olan bu anne baba psikolojik destek ve danışma alarak sorunu yenmiş ve çocukları ile olan ilişkileri keyifli ve doyurucu bir hal almıştır.

**Duyguların yer değiştirmesi:** Bazı çocuklar kaygılarına yüzeysel olarak bakarlar ve onları baş döndürücü bir heyecana ya da yoğun eğlenceye dönüştürürler. Odanın etrafında koşarlar, oyunu tırmandırırlar. Sonunda bu aşırı uyarılmaya dayanamazlar ve göz yaşları içinde kalırlar. Babasının dövmek ile tehdit ettiği çocuk vahşice gülerken etrafta koşturabilir, annesi onu terlikle döverken gülebilir, kışkırtıcı biçimde oyuncakları annesine doğru fırlatabilir. Son derece saldırgan olan bu tür çocukların evinde ceza olabilir ve çocuk kaygı ve korkularını yalan-

cı bir neşe arkasında maskeleymeye çalışır.

**Engellenme:** Bazı çocuklar, korku ve kaygılarını keşfetmeye karşı isteksizdirler. Yaklaşma, dokunma ve nesnelere manipüle etmede isteksiz davranırlar ve tanımadıkları kişilerle etkileşimden kaçınırlar. Bu çocuklar yaşın özelliği olan coşkunu, taşkın bir neşeden umutsuzluğa geçen bir duygu göstermezler. Mizaçları ciddi, ağır başlı, ölçülü ya da nötrdür. Bazı engellenmiş çocuklar, anne babalarına yapışırlar, çevrelerini tanıdıktan sonra bile yanlarından ayrılmazlar. Kimileri anneden ya da babadan belli bir mesafede durur ve onlara korku ve ihtiyatla karışık bir duygu içinde bakarlar. Çocuklar eğer doğal ve içten olurlarsa, öfkelenirlerse başlarına geleceklerden korkarlar. Keşfetme merakını az gösteren, uzun süreler hareketsiz kalan çocuklar vardır. Annesi depresif olan ve uzun süreler öylece oturan, çocuklarının hareketinden rahatsız olan annelerin çocuklarında adeta donup kalma, hissetme ve keşfetme becerisinde azalma görülür. Bu donma aniden çocuğun gözyaşlarına boğulmasıyla sonlanabilir.

Engellenme, çekingenlik ya da ısınmada yavaşlıkla karıştırılmamalıdır. Çekingen, utangaç ya da zor alışan çocuklar her çeşit duygu gösterebilirler. Çevrelerinde kendilerini rahat hissettiklerinde oyuncudurlar, doğal olarak neşelidirler. Anne babalarıyla diğer çocuklar gibi güvenli duygusal ilişkiler geliştirirler. Öte yandan, engellenen çocuklar tehlikeden kaçmaya karşı hazır olurlar, tetiktendirler ve tedbirlidirler.

**Kendine bakımda vaktinden önce gelişmiş yeterlik:** Bu savunma, anne-çocuk arasındaki rollerin duygusal açıdan yer değiştirdiği durumlarda görülür. Çocuk, annesine karşı koruyucu davranışlarda bulunur, onu rahatlatmaya, üzüntülerini hafifletmeye çalışır. Evin anahtarını al-



mayı unutup unutmadığını hatırlatır. Ölçülü, ciddi, ağırbaşlı bir duygulanım göstererek minyatür bir erişkin gibi davranmaya çalışır. Öte yandan bu çocuklarda, onların sergilediği olgunluk ile bağdaşmayan yaşlarına uygun olabilecek davranışlar görülür (örneğin, parmak emer, yeme sorunları sergiler). Bağımsızlık ve kendine yeterlik gibi sosyal değerlerin desteklendiği aile ve kültürlerde bu özelliklerin altında yatan kaygı ve korku gözden kaçmaktadır. Çocuk, aslında anne babasının kendisine bakabileceği konusundaki yoğun güvensizliğini telafi etmeye çalışıyordur. Kendi yeterliğinin altında gizlenen, kendi değer duygusu ve sevilmesi ile ilgili acı veren içsel şüpheleridir. Bu nedenle bu yeterlik yalancı bir kendiliğin kaynağı haline gelir ve yeterince iyi olmadığı ile ilgili temel korkuyu gizler, örter.

Korkulara karşı kullanılan savunmaların çocuk için ne anlama geldikleri bilinirse, bu savunmalar azaltılabilir. Bu savunmalar koruyucu olarak görülüp ihtiyaç duyulmazsa ortadan kalabilir. Anne babalar, çocuğun duygusal doğallığını kısıtlayan yoğun korku ve kaygıların nedenlerinin farkına vardıkça onu azaltmak için adımlar atabilirler. Araştırmalar erken müdahalenin sorunların çözümünde etkili olduğunu göstermiştir.

Daha büyük çocukların başa çıkma mekanizmaları ve bunları kullanma biçimleri farklılık gösterir. Bilgi edinmeye çalışma, olumlu biçimde kendi kendine konuşma (ben cesur bir kızım, akıllıyım, deneyeceğim), dikkatin korku uyarısından başka yöne çevrilmesi, gevşeme egzersizleri ve düşünceleri durdurma gibi yöntemleri kullanan çocukların daha az endişe yaşadığı görülmüştür. Band ve Weisz'e (1988) göre, çocuklarda birincil ve ikincil başa çıkma modelleri vardır. Birincil başatma modelinde,

çocuk rahatsızlık veren uyarıyı doğrudan değiştirmeye çalışır (örneğin kaçır). İkincil başatma modelinde ise rahatsızlık veren uyarının varlığı kabul edilir ve en az rahatsızlık hissedilecek davranış seçilmeye çalışılır. Birincil başa çıkma yöntemleri genelde yetersiz kalır ve yaşın ilerlemesiyle paralel olarak ikincil başa çıkma yöntemlerinin kullanımı artar.

### **Gelişim Sürecinde Çocuklar Korkuları Üzerinde Denetim Sağlamayı Nasıl Öğrenirler?**

Spence'e (1994) göre çocuklar,

1- Tehlikeli olan uyarıcı ya da durumları, tehlikeli olmayanlardan ayırtmayı ve ne zaman korkması ve kaçınması gerektiğini öğrenerek (örneğin, yüzmeyi dalgalı bir denizde değil, havuzda öğretmen eşliğinde öğrenerek);

2- Günlük yaşamını etkilemeden tehlikelerden kaçınmayı öğrenerek (örneğin, araba çarpmasından korktuğu için evde oturmak yerine yaya geçidinden karşıdan karşıya güvenli bir biçimde geçmeyi öğrenerek);

3- Tehlikeli olabilecek bir durumdan olumlu sonuçlar çıkarabilecek becerileri öğrenerek (örneğin, boğulmamak için yüzmeyi öğrenerek);

4- Kaçınılmaz ya da göreceli olarak rahatsız edici durumlara başa çıkmayı öğrenerek (örneğin, doktora ya da dış hekimine gitmek, sınavlara girmek gibi) gelişirler.

Koruyucu programlar hazırlanırken bu amaçlar göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca korkuların oluşum mekanizmaları ve devamlarını sağlayan değişkenler iyi bilinmelidir. Bunlar çevreye ya da doğrudan bireyin özelliklerine bağlı olabilirler. Örneğin, çalışmamızda gece-



konduda yaşayan çocuklar açık uçlu "başka" soru seçeneğinde sıklıkla kuduz korkusu, kronik hasta grubunu oluşturan lösemili çocuklar AIDS korkusu, Hollanda'da yaşayan Türk işçi çocukları ise kanal korkusu ve öldürülme korkularını eklemiştir (Erol ve ark., 1990).

Bu tür sorunların sıklığını azaltmak için, bazı sosyal politika ve yasal değişikliklerin yapılması önemlidir. Doğaldır ki, sosyo-kültürel değişkenlerin düzeltilmesi tüm ruhsal sorunları düzeltemez. Koşulların ideale yakın olduğu ortamlarda bile sorunlar ortaya çıkmaktadır. Öyleyse, diğer çevresel etmenlere ve bireysel özelliklere de dikkat edilmelidir.

Fiziksel çevre tamamen denetlenemez (örneğin, fırtına, deprem gibi). Ancak, çocuklarda korku yaratacak diğer durumlar kontrol edilebilir (örneğin televizyon programları gibi). Çocuklardaki patolojik korkuların oluşumunda öğrenilen deneyimlerin de önemli rolü olduğu açıktır. Birinci derece korumayla yeni korkuların gelişimi engellenmeye, ikinci derece korumayla ise oluşan korkuların ilerlemesi engellenmeye çalışılır.

Pek çok korkunun korkulan nesneyle ilgili kötü bir deneyimden sonra başladığını biliyoruz. Yapılan çalışmalarda önceki kötü deneyimlerle patolojik korkuların ilişkisine değinilmiştir (Spence, 1994). Örneğin, diş hekiminden korkan çocuklarda önceden acı veren bir diş tedavisi deneyimi yaşamış olma olasılığı fazladır. Ancak diş doktoru ile rahatsızlık vermeyen anıları olan çocuklarda kötü deneyimlerin etkisi daha azdır. Buna göre, korkulu bir durumla karşı karşıya gelmeden önce, bu durumla ilgili rahatsızlık vermeyen bir deneyimle karşılaşmak o konu ile ilgili patolojik bir korku gelişimini engelleyebilir.

Özetle, korkuların oluşumunu önlemek için; (1) genel sosyokültürel ve fiziksel çevrede; (2) özgül çevre etkileri ve öğrenme deneyimlerinde ve (3) çocukla ilgili özelliklerde olmak üzere üç düzeyde değişiklik yapmak gerekmektedir.

Çocukların rahatsızlık yaratan durumlara karşı kullanabilecekleri başa çıkma yollarını arttırabilmek ve korkuların gelişmesini azaltmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları: (1) Başa çıkma yollarının örneklerle gösterilerek öğretilmesi ve korkulan ortamda sorunla nasıl başa çıkıldığının ele alınması, (2) Korkulan olaydan önce bilgi verilerek çocuğun olay üzerindeki kontrol duygusunun artırılıp, çaresizlik duygusunun ortadan kaldırılması, (3) Gevşeme, derin nefes alma, yaratıcı imgeleme tekniklerini öğretme ve dikkatin başka yöne çekilmesi gibi başa çıkma mekanizmalarıyla ilgili bilgilendirme, (4) Çocuğun spor, müzik, edebiyat, resim gibi alanlarda becerilerinin geliştirilip destek olunarak ilgi alanlarının zenginleştirilmesi, mizah yoluyla korku ve kaygıları ile başa çıkma becerilerinin desteklenmesi, (5) Olumsuz ve çocuğu korkutan düşüncelerin yerine olumlu ve daha gerçekçi alternatif düşünceleri üretmenin öğretilmesi ve (6) Aileye uygun başa çıkma yolları gösterilerek model olmalarının sağlanmasıdır (Spence; 1994). Tehlikeli ya da tehdit edici ortam ya da durumlarda çocuğa etkili biçimde başa çıkma yollarını geliştirmeyi öğretmek amaçlanır. Örneğin, sınıflarda karanlık korkusunu önlemeye yönelik olarak yapılan koruyucu çalışmalarda, gece çalışan insanlardan, meslek gruplarından, yıldızlar, ay ve gökyüzü ile ilgili bilgilerden yararlanılmıştır.

Çocukların uyumunu engelleyen korkuları önleme gereği açıktır. Ancak bu ihtiyacı çocukların tüm korkularına genellemek olası değildir. Çünkü, korkunun ve bir miktar çekinme davran-



nışının insan türünün devamına yardımcı olan bir yönü de vardır. Korku, sadece günlük yaşamı etkilediğinde ya da korkutucu uyaranların olmadığı bir ortamda oluştuğunda sorun yaratır.

Korku uyandıran ve rahatsızlık veren durumlarla çocuğun başa çıkmasını sağlaması koruyucu programlar için özellikle önemlidir. Birinci basamak koruyucu hizmetlerde çeşitli rahatsızlık verici ve korkutucu durumlarda çocuğa yararlı olabilecek yaklaşımlar öğretmek önemli bir amaçtır. Böylece, çocuk bu becerilerini genelleştirerek karşılaşılabileceği yeni durumlara da uygulayabilir. Bu beceriler arasında kendisiyle olumlu konuşma, olayları mantıksal açıdan değerlendirme, sonuçlarını yordayabilme ve problem çözme becerileri yer alır. Bu, tek tek özgül korkuları ele almaktan daha pratik bir korunma yöntemidir. Ancak, yine de çocuğun başa çıkamayacağı bazı nadir görülen durumlarda özgül başa çıkma yöntemlerine ihtiyaç vardır. Bütün koruyucu girişimlerdeki amaç, çocuğun süreç içerisinde başa çıkma becerilerini güçlendirmek, güçlü yanlarını desteklemek ve korku davranışlarının ortaya çıkmasını engellemektir.

### Koruyucu Program Örnekleri

**Tıbbi Müdahalelerle İlgili Korku ve Endişenin Önlenmesi:** Çocuğun tıbbi müdahalelerden korkması için işlemin acı uyandırması gerekmez, hastaneye yatma ve hastalıkla ilgili birçok durum çocukta kaygı uyandırır. Aileden ayrılma korkusu, yabancı ortamdaki ve hastalıktan duyulan korkunun da etkisi vardır.

İlk önce bu amaçla kullanılan teknik ve çocuklara yapılacak işlemle ilgili bilgi vermektir. Bunun altında yatan düşünce, beklenmeyen olayların beklenenlerden daha fazla endişeye neden olmasıdır. Ancak, sadece bilgi vermenin

her zaman yeterli olmadığı görülmüştür (Mela-med ve ark., 1988). Filmler ve kuklalar kullanılarak yapılan modelleme de tek başına yeterli bulunmamıştır. Modellemeyle beraber verilen başa çıkma becerilerini artırıcı eğitim daha başarılı bulunmuştur (Peterson ve Shigotomi, 1981).

Bir grup araştırmacı tarafından kemik iliği örneği alınan çocuklara bilişsel-davranışsal yaklaşım uygulanmış, hem modelleme hem de başa çıkma becerilerini arttıracak eğitim verilmiştir. Öğretilen başa çıkma becerileri arasında nefes alma teknikleri, imgeleme ve kendi kendine olumlu konuşma vardır. Ancak farklı çocuklarda değişik işlemler sırasında ve işlemlerin değişen evrelerinde farklı başa çıkma becerilerine ihtiyaç duyulabilir (Jay ve ark., 1987). Ayrıca, etkili bir koruma için mutlaka aileye de eğitim verilmelidir. Böylece aile çocuğun başa çıkma becerilerini destekleyecek, model oluşturacak ve kendi kaygılarını denetleyecektir.

**Sınav Korkusunun Önlenmesi:** Sınav korkusu 9-12 yaş arasında en sık görülen korkulardan biridir ve önemli bir kısmı ergenlikte devam eder. Bu korku okul başarısını engelleyebilir. Uç örneklerde okuldan kaçınma isteği okula gitmemeye neden olabilir (Spence, 1994). Bu durumun tedavisinde kullanılan yöntemler, korunma amaçlı da kullanılabilir. Bu yöntemlerden bazıları gevşeme eğitimi, sistematik duyarsızlaştırma, çalışma becerilerinde eğitim, olumlu kendi kendine konuşma eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve modellemedir. Sınavdaki başarıyı arttıran sınav korkusunun kaygı öğesinin azaltılmasıdır. Hem kaygıyla ilgili duygulanımları, hem de kaygılı düşünceleri azaltan tedaviler daha başarılıdır.



## Risk Altındaki Çocuklarla Çalışma

**Travmatik Yaşantılardan Kaynaklanan Korku ve Kaygıların Önlenmesi:** Travmadan sonra travmayla ilgili uyarılara karşı korku, kaçınma davranışı, bedenle ilgili çeşitli yakınmalar (baş, karın ağrısı gibi), depresyon ve uyku bozuklukları oluşabilir. Bunların çoğu hızla düzelerken önemli bir kısmı da devam edebilir. Bu yüzden, travmadan sonra korunma için hızlı bir değerlendirilmeye ihtiyaç vardır.

Bu değerlendirmeler yapılırken, ailenin tutumları çocuğun davranışlarını önemli ölçüde etkilediğinden ailenin de desteğe gereksinmesi vardır. Tüm toplumu etkileyen doğa olaylarında toplumsal danışmanlık ya da krize yönelik grup yaklaşımlarıyla çoklu destek sağlanması ve yalnız kalmanın engellenmesi önemlidir. Ancak yine de en önemlisi çocuğa verilen bireysel danışmanlıktır (Sugar, 1989). Bu yaklaşımda çocuğun gelişimsel durumu ve yaşadığı travmatik olayın ayrıntıları göz önünde bulundurulmalıdır.

**Boşanmadan Sonra Çocuklarla Çalışma:** Boşanma, çocuk ve gençlerin karşılaştığı en ciddi yaşam olaylarından birisidir. Özellikle boşanmadan sonraki ilk iki yılda çocukta depresyon, kızgınlık, kaygı ve sosyal içe çekilmeyi de içeren ciddi sorunlar oluşabilir. Çocuğun kendisine bakmakta olan anne ya da babası kadar, diğer ebeveyniyle olan ilişkisi de önemlidir. Bu açıdan boşanma işlemleri sırasındaki aile ilişkileri ve bunları düzenleyen yasal kurallar önem kazanmaktadır (Spence, 1994). Toplumun boşanmaya karşı olan yaklaşımı bilinmektedir. Çocuklar boşanmayı halen çok yaralayıcı bir deneyim olarak yaşamakta ve algılamaktadırlar. Bu nedenle dikkatler çocukların boşanmayla başa çıkabilme yollarını geliştirecek ve uzun dönem-

de duygusal ve davranışsal sorunlar çıkmasını engelleyecek programlar üzerinde yoğunlaşmalıdır.

Boşanmış ailelerin çocuklarına yönelik birçok program vardır. Bu programlardan birisinin amacı, destekleyici bir grup ortamı yaratmak, boşanmayla ilgili duyguların tanımlanmasını ve ifadesini kolaylaştırmak, bu kavramların anlaşılmasını ve yanlış anlaşılan kavramların düzeltilmesini sağlamak, başa çıkma becerilerini öğretmek ve çocuğun kendisi ve ailesiyle ilgili olumlu algılarını artırmaktır. Programda tartışma, beceri eğitimleri, ve ev ödevleri de içeren 12-16 seans vardır. Yapılan değerlendirmede programın, kaygıyı, davranış problemlerini ve kendini suçlamayı azalttığı, okul başarısı ve boşanmayla ilgili problemlerin çözümünü artırdığı görülmüştür (Pedro-Carroll ve Cowen, 1985).

**Kanserli Kardeşi Olan Çocuklarla Çalışma:** Çocuklar böyle bir durumda değişik kaygılar duyabilir. Bunlardan bazıları, anne babanın kardeşe gösterdiği ilgiyi kıskanma, aile tarafından ilgi görmediği duygusu, öfke, yalnızlık, suçluluk ve hasta kardeşe karşı kızgınlıktır. Daha ufak çocuklarda ise, hastalığın bulaşması, hasta olma, kardeşin ölümü ve kendi ölümleriyle ilgili korkular oluşabilir (Bendor 1990).

Bu çocuklara önleyici-koruyucu danışmanlığın yanı sıra sağlıklı çocuğun uyumunu kolaylaştıracak bazı ek önerilerde bulunulmuştur. Örnek olarak aileye, dikkatlerini tamamen hasta çocuğa yoğunlaştırmamaları, ölümle ilgili çocukla konuşmaları söylenebilir. Ölümünden sonra çocukla tekrar görüşülmesi ve okulla ilişki kurulması da önerilmektedir (Bendor, 1990).



## Sonuç

Korku ve kaygı birbirinden ayrılması zor iki kavram olmakla birlikte, ayrıma yardımcı olabilecek noktalar vardır. Korkuların çocuklarda görülme şekilleri yaşla ve cinsiyetle değişir. Her korku patolojik değildir ve korkuların çoğu zamanla azalır. En sık korku duyulan durumlar araştırıldığında, kullanılan ölçeklerle annenin, babanın ya da aileden birinin ölümüne ilişkin maddelerin, en yoğun korku uyandıran maddeler olarak çocuklar tarafından işaretlendiği bulunmuştur. Korkuların dağılımı farklı ülkelerde farklı olabilir. Korku çocuklarda değişik şekillerde meydana gelir. Çocukların genetik yapıları, ailenin tutum ve tavırları, ailenin psikolojik durumu, çocuğun mizaç özellikleri bazı çocukları korku gelişimine diğer çocuklardan daha yatkın hale getirir. Çocukların korkulan nesnelere verdikleri tepkiler de farklıdır (mücadele etme ya da kaçınma gibi). Toplumda korkuların daha az sıklıkta görülmesinin sağlanması için anne baba eğitimi ve çocukların başa çıkma becerilerinin artırılması önemlidir. Bazı özel durumlarda korku gelişiminin engellenmesi için özel koruyucu önlemler uygulanabilir.

Korkuların, çocukların gelişimine engel olmasına izin verilmemelidir. Korku ve kaygı çocuğa tehlike ile başetme yollarını araştırma olanağı tanır. Bu arayış ve bulunan çözümler kaygı ve korkuyu keşfetme hazzına dönüştürür. Korku ve kaygıyı bir baş etme becerisi haline dönüştürme süreci ise yaratıcılığın gelişiminde temel bir öğedir.

## Kaynaklar

- Arslan, L., Verhulst, F. C., Van der Ende, J., & Erol, N. (1997). Understanding childhood (problem) behaviors from a cultural perspective: Comparison of problem behaviors and competencies in Turkish immigrant, Turkish and Dutch children. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32, 477-484.
- Band, E., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24, 247-253.
- Bendor, S. J. (1990). Anxiety and isolation in siblings of pediatric cancer patients: the need for prevention. *Social Work in Health Care*, 14, 17-35.
- Berg, I. (1976). School phobia in the children of agoraphobic women. *British Journal of Psychiatry*, 128, 86-89.
- Erol, N., Şahin, N., & Özcebe, H. (1990). Çocukluk Korkuları: Korku Tarama Ölçeğinin psikometrik özellikler ve geçeköndü kesimine ilişkin norm çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 31-381.
- Erol, N., & Şahin, N. (1995). Fears of children and the cultural context: The Turkish norms. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 4, 85-93.
- Erol, N., & Şimşek, Z. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Çocuk ve gençlerde ruh sağlığı: Yeterlik alanları, davranış ve duygusal sorunların dağılımı. N. Erol, C. Kılıç, M. Ulusoy, M. Keçeci, Z. Şimşek (Eds.). Eksen Tanıtım Ltd. Şti, Ankara.
- Erol, N., & Öner, Ö. (1999). Anksiyeteye yeni bakışlar. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6, 52-60.
- Erol, N., & Şimşek, Z. (2000). Mental health of Turkish children: Behavioral and emotional problems reported by parents, teachers and adolescents. In N.N, Singh., J. P, Leung., A. N, Singh. (Eds.). *International Perspectives on Child and Adolescent Mental Health* (pp. 223-247). Oxford: Elsevier Science Ltd.
- Ferrari, M. (1986). Fears and phobias in childhood: Some clinical and development considerations. *Child Psychiatry and Human Development*, 17, 75-87.
- Fonseca, A., Yule, W., & Erol, N. (1994). Cross cultural issues. In T. H, Ollendick, N. J, King., W. Yule. (Eds.). *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents* (s. 67-84). New York: Plenum Press.
- Herbert, M. (1994). Etiological considerations. In T.H, Ollendick, N. J, King., W. Yule. (Eds.), *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents* (pp. 3-21). New York: Plenum Press.



- Jay, S. M., Elliott, C. H., Katz, E., & Siegel, S. E. (1987). Cognitive-behavioral and pharmacological interventions for children's distress during painful medical procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*, 860-865.
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science, 240*, 167-171.
- Kagan, J., Snidman, N., Julia-Sellers, M., & Johnson, M. O. (1991). Temperament and allergic symptoms. *Psychosomatic Medicine, 53*, 332-340.
- King, N. J., Hamilton, D. I., & Ollendick, T. H. (1988). *Children's phobias: A behavioural perspective*. John Wiley & Sons Ltd.
- King, N. J. & Ollendick, T. H. (1997). Treatment of childhood phobias. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38*, 389-400.
- Lichtenstein, P., & Annas, P. (2000). Heritability and prevalence of specific fears and phobias in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 41*, 927-937.
- Lieberman, A. F. (1993). *The Emotional Life of the Toddler*. New York. The Free Press.
- Marks, I. M. (1969). *Fears and Phobias*. New York. Academic Press.
- Melamed, B. G., Siegel, L. J., & Ridley-Johnson, R. (1998). Coping behavior in children facing medical stress. In T. M. Field, P. M. McCabe ve M. Sneiderman (Eds). *Stress and Coping Across Development*. Hillsdale, NJ.
- Pedro-Carroll, J. L., & Cowen, E., L. (1985). The children of divorce intervention Project: An investigation of the efficacy of a school-based prevention program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53*, 603-611.
- Peterson, L., Shigetomi, C. (1981). The use of coping techniques to minimize anxiety in hospitalized children. *Behavior Therapy, 12*, 1-14.
- Rachman, S. (1997). *Anxiety*. Psychology Press Ltd. Publishers, U.K.
- Spence, S. H. (1994). Preventative strategies. In Ollendick T. H, King N. J, W. Yule (Eds). *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents* (pp. 453-474). New York: Plenum Press.
- Sugar, M. (1989). Children in a disaster: an overview. *Child Psychiatry and Human Development, 19*, 163-179.
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.