



## GECE KORKULARI

Çocuklar için uykuya geçiş, bildiği güvenli ortamdaki, kişilerden uzaklaşmak, tamamen bilmediği, belirsiz olan, tek başına olacağı bir duruma geçmek demektir. Bu nedenle, günlük yaşamdaki sıradan korkular geceleri çocuklar tarafından abartılı olarak değerlendirilir.

Çocukluk çağındaki gelişimsel olarak izlenen gece korkuları sıklıkla uykuya dalmakta zorlanma, karanlıktan

korkma, kâbuslar olarak sıralanabilir. Duyulan tıkırtı vb. sesler, izlenen çizgi film, filmlerdeki canavarlar, karanlık, hırsız ve hayalet korkuları en sık ifade edilen gece korkularıdır.

### Çocuklar Niçin Korkarlar?

Çocukluk çağı (2-6 yaş arası) korkuları, zihinsel ve duygusal gelişimin doğal sonucu olarak ortaya çıkar. Zihinsel algısı somut olan çocuk hayal ettiği, açıklayamadığı, tanımlayamadığı ses ve durumlardan korku duyar. Bunun yanı sıra, çocuk günlük yaşamında korktuğu, endişelendiği ve çözümleyemediği durumlara tepki olarak da gece korkuları yaşar.

Kâbuslar, kötü rüyalar 3 ve 6 yaş arasında sıklıkla görülür. 2 yaşlarında kovalanmak, ısırılmak ile ilgili rüyalar 3-4 yaşlarında hayvanlarla, kötü insanlarla ve canavarlarla ilgili rüyalar, 5-6 yaşlarında ölmek, öldürmek, uçmak, araba kazaları, kaybolma, evini bulamama, anne ya da babasının bırakıp gitmesi ve hayalet rüyaları ön plandadır.

5 yaş öncesi çocuklar rüya ile gerçeği ayırt edemeyeceği için gece korkuları(karanlık, çevresel sesler, kötü rüya)çocuk için gerçektir ve bu nedenle de oldukça korkutucudur. Bir diğer ifadeyle çocuk rüyasında gördüğü ya da zihninde canlandırdığı hayali, olayı gerçek olarak algılar. Örneğin rüyasında yatağının yanında bir köpek var ise " bak burada köpek yok" demenizin, göstermenizin 2-4 yaşında bir çocuk için anlamı yoktur. Çünkü kendisi biraz önce yatağının yanında bir köpek görmüştür, o zaman orada köpek vardı.

### Çocuğunuzun Korkularıyla Başetmesine Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

- Çocuğunuzun korkusu ile ilgili endişenizi, huzursuzluğunuzu onunla paylaşmayın ve ona yansıtmayın.
- Korkan çocuğunuza abartılı ilgi göstermeyin. Sürekli korkup korkmadığını sormak, bu konuyla ilgili uzun açıklamalar yapmak, korkuları nedeniyle farklı olanaklar sunmak, birlikte yatmaya başlamak vb. yaklaşımlar çocuğunuzun korkularının pekişmesini sağlar.
- Çocuğunuza "korkacak bir şey yok" gibi bir yaklaşımda da bulunmamalısınız. Bu şekilde bir yaklaşım, çocuğunuzun çaresizlik ve kaygı yaşamasına sebep olur.

- Odasının kapısının açık kalması, ışığın söndürülmemesi, odasının yakınlarında alile bireylerinden birinin olması, çocuğunuz için korkuyu daha az rahatsız edici kılar.
- Çocuğunuzun uykuya geçişini sağlayacak ritüeller bu durumla başa çıkmak için yardımcı olur. Örneğin önce sütünü içer, dişlerini fırçalar sonra gece lambası açılır, masalı okunur, yanında oturulur vb.
- Çocuğunuzun korktuğu nesne ya da durumun resmini çizmesi, hamurla şeklini yapması gibi somut ifade etmesini sağlamak, korkusuyla başetmesini kolaylaştırır.

### **Ne Zaman Uzmanla Başvurulmalı?**

- ✓ Yukarıda önerilen yaklaşımları uyguladığınız halde gece korkuları aynı yoğunlukta ve sıklıkta devam ediyorsa;
- ✓ Kâbuslar sıklıkla devam ediyor, çocuğunuzun sağlıklı bir uyku almasını engelliyor, günlük yaşam aktivitelerini, uyumunu, ilişkilerini etkiliyorsa;
- ✓ Çocuđunuz uyku halindeyken korkma, çığlık atma, konuşma çırpınma, uyanamama ve sizlerin varlığıyla rahatlayamama vb. tepkilerin olduğu "uyku terörü" yaşıyorsa uzmana başvurmalısınız.

Kaynakça: Artukmaç, Y. , R. Ünsaldı (2019) **Teo'nun Gece Korkusu Kitabı**. İstanbul: Bilgi Yayınevi

**Büşra KARABOĐA**  
**Rehber Öğretmen**