**ÇOCUKLARDA GECE KORKULARI**

Çocuklarda belirli korkular yaygındır; ancak bu korkuların çoğu kısa sürmekte ve aylar içinde yok olmaktadır. Bu korkulardan biri de gece korkusudur. Gece korkuları, çocuk gelişiminin normal bir parçasıdır. Çocuklar arasında oldukça yaygın olmakla birlikte en çok dört-altı yaş arasında görülmektedir.

Bunlar; güvenlikle ilgili korku, ayrılma korkusu, hayali yaratıklardan korkma, kabuslardan korkma ve karanlık korkusudur.

Bu korkuların geneli çocuğun yatma saati geldiğinde uyumaya karşı direnmesi ve ışıklar kapalı olarak uyumak istememesiyle kendini göstermektedir. Gece korkusu olan çocuklarda uykuya dalmada güçlük, tekrarlayan gece uyanmaları ve uyku bölünmeleri gibi birçok uyku sorunu görülmektedir. Uykunun bozulması çocuğun duygusal durumunu ve davranışlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Yatma zamanı, gece korkuları da dahil olmak üzere çeşitli uyku bozukluklarıyla ilişkili korkutucu düşünceler veya deneyimlerle ilişkilendirilirse çocuk için sorun teşkil edebilir. Uyku bozuklukları ve yetersiz uyku, çocukların bilişsel gelişimi, duygu durum düzenlemesi, davranışları, beden sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Her ne kadar gece korkuları gelişimsel olarak normal kabul edilse ve genellikle yaşla birlikte azalsa da şiddetli ve kalıcı olabilir. Bu potansiyel olumsuz etkiler göz önüne alındığında, şiddetli gece korkularının ve uykuyla ilgili sorunların yeterli değerlendirme ve müdahale gerektirdiği belirtilmektedir. Bu müdahalenin, korkunun çocuğun günlük yaşamındaki işlevselliğini olumsuz etkilemeye başladığı andan itibaren yapılması uygundur.

Çocuklar bu dönemde gördükleri hayal ve rüyaları gerçekmiş gibi algılayabilmektedir. Bu nedenle gerçekte var olmayan hayali korkular üretebilmektedir. Bu durumdan esinlenerek çekilmiş olan “altıncı his” filminde de çocuklardaki hayali korkulara yer verilmiştir. Filimdeki psikolog çocuğun hayaline giren iyileştiricidir. Çocuk görmüş olduğu kötü hayalleri gerçek zannetmektedir. Tüm çocuklarda 4-6 yaş arası bu sürecin gelişimin doğası gereği yaşanması mümkündür. Bu sürecin çocuktan çocuğa farklılık göstermesinin nedeni ise bireysel farklılıklara, sosyal çevreye ve aile içi iletişime dayandırılmaktadır.

Çocukların bu süreci aşmalarında kitapların etkisi göz ardı edilemez. Çocuklar kitaplarda yaşamlarından parçalar bulurlar ve hissettikleri fakat tanımlayamadıkları duyguları, kitaplarda geçen olaylar ve sonuçlarıyla bağdaştırarak anlarlar, böylece duygularını ifade etmekte zorlanmazlar. Çocukların günlük hayatta yaşayabilecekleri olumsuz durumların ve duyguların kitaplarda yapıcı bir şekilde ele alınması, çocukların böyle durum ve duygularla baş etme süreçlerinde onlara yardımcı olmaktadır. Yetişkinler veya çocuklar tarafından yatmadan önce okunmak üzere seçilen kitapların ayrı bir önemi vardır.

Çocukların gece korkularıyla baş etmelerinde kitapların önemini yadsıyamayız. Çocuklara gece korkusu temalı kitapları okuyarak onlarla sohbet ettiğimizde; çocukların gece korkularını yenmelerine ve gerçekle - hayalin ayrımını yapmalarına katkı sağladığı görülmektedir.

Uyuyamıyor Musun Küçük Ayı? Küçük Vak Vak Uyku Zamanı, Leo’nun Kabusları, Kurabiye'nin Orman Macerası, Teo’nun Gece Korkusu, Üç Kedi Bir Canavar, Hışırtı, Süper Kahraman Ben Karanlıktan Korkmaz, Korktuğum Zaman vb kitaplarının ebeveynlerce okunması ve kitaptaki ana karakterler üzerine çocuklarla konuşulmasının olumlu etkileri olacağı vurgulanmaktadır.

Sonuç olarak Üstün Dökmen’ in belirttiği gibi “uzmanlar çocuk yetiştirmede ailelere edindikleri deneyimleri aktararak tavsiyede bulunmaktan öteye geçemezler”. Çocukları anlayıp onlara yardımcı olacak yegane kişiler ebeveynleridir.

Kenan YÜKSEL

Rehber Öğretmen