

Duygular Üzerine: Ya Korkmasaydık?

Feyza Yeliz Bayındır, Boğaziçi Üniversitesi, Erken Çocukluk Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi

Beyin ve Duygular

Evrim boyunca zamanla gelişen insan beyni 3 bölümden oluşur: Alt beyin, orta beyin ve üst beyin. Sırasıyla alt beyin, hayatta kalmamızı sağlayan nefes alma, kalp atışı ve boşaltım yapma gibi temel fonksiyonlarımızdan sorumludur. Orta beyin, istemli hareketlerimizi yönetmemizi sağlar. Üst beyin ise problem çözme, risk alma, karar verme ve duygu düzenleme gibi bilgi ve beceri gerektiren üst düzey bilişsel işlemlerimizden sorumludur. Orta ve üst beyin arasında limbik sistem bulunur. Bu sistem, duygularımızla ve dürtülerimizle ilgilidir. Limbik sistemde, başta korku olmak üzere, duygularımızı yönetme konusunda en önemli görev ise amigdalanındır; korku duygusuyla ortaya çıkan kaç-don-saldır (flight-freeze-fight) davranışlarımızı kontrol eder. Bir tavşan düşünün, avlamak için ona doğru koşan bir aslan gördüğünde ne yapar? 3 seçeneği vardır. Donup kalabilir, kaçabilir ya da aslana saldırabilir. Eğer tavşan, limbik sistemin de ötesinde, insan beyninin sahip olduğu üst beyne sahip olsaydı, daha önce aslan gördüğünde hissettiği korkuyu aklına getirebilir ve tehlikeli bölgeye gitmemeyi seçebilirdi. Bu örnekten yola çıkarak, limbik sistemimizi ve üst beynimizi kullandığımızda, korku “olumsuz” olarak nitelendirilecek bir duygu olmaktan ziyade; yeni şeyler öğrenmemize, ön görülebilir riskler almamıza, davranışlarımızı kontrol etmemize ve sorumlu kararlar vermeme yardımcı olan “olumlu” bir duygudur. Yaşadığımız duyguları kontrol etmek ve davranışlarımızı bu duygularımızı dikkate alarak düzenlemek öğrenilebilen bir durumdur.

Korku

Net bir tanımı olmamakla birlikte; korku, beyinde algılandıktan sonra davranışta değişikliğe sebep olan duygusal bir tepki. En hilebaz duygulardan biri diyebiliriz. İyi mi hissettiriyor yoksa kötü mü emin olamıyoruz. Bazen korkularımızdan kaçıyor bazen de korku filmi izlemek için sinemaya gidiyoruz. Bu noktada, korkuyu iyi ya da kötü olarak nitelemekten ziyade; karşılaştığımız bir tehditten/tehlikeden kaçmak için ya da keşfetmek için başvurduğumuz bir araç olarak niteleyebiliriz.

Korku deneyimini şöyle ele alabiliriz: Hissetmek, beyine yönlendirmek, düşünme süreci, davranışa dökmek, davranışı değerlendirmek.

Korku ne işe yarar?

Eğer şu an hayattaysak ve bu yazıyı okuyabiliyorsak bunun sebeplerinden biri de korku duygumuzdur desek? Nasıl hissedersiniz?

Stres, korkunun ve kaygının ürünüdür. Başarı da korkunun ve kaygının ürünüdür. Peki ama nasıl olur? Bu farkı belirleyen nüans ise hissettiğimiz duyguların dozudur.

Eğer fazlaca korku ve kaygı hissederseniz, duygularımızı düzenlememiz ve kontrol altına almamız gittikçe zorlaşır. Duyguyu yönetemedikçe, duygu zihnimizi ve bedenimizi esir almaya başlar. Oysa kararında hissedilen korku ve kaygı sayesinde hayatta kalır ve üst beyin

gerektiren deneyimler yaşar ve korkudan faydalanırız. Uygun dozda korku yaşadığımızda, tıpkı çocuklarda olduğu gibi;

- Planlamalarımızı karşımıza çıkabilecek engelleri de hesaba katarak yaparız.
- Motivasyonumuz artar.
- Korku sırasında salgılanan adrenalin ile uzun vadede rahatlarız.
- Gelecekte daha sağlıklı kararlar veririz.
- Ön görülebilir riskler alırız.
- Uyum sürecimiz kolaylaşır ve davranışlarımızı düzenleriz.

Korkuya Bakış Açımız

2-3 yaş döneminde olan bir çocuğu düşünün. Belki sizin çocuğunuz da şu an tam bu dönemden geçiyordur. Literatürde 2 yaş sendromu olarak adlandırılan bu dönem aslında çocuklar için en önemli öğrenme süreçlerinden biridir; içinde pek çok korkuyu ve kaygıyı barındırır. Tuvalet eğitimi başlar; kreşe gider; anne-babadan ayrılır; beslenme alışkanlıkları değişir; en ağırlı azı dişleri çıkar; kendisini ifade etmeye başlar ve dahası... Bu dönemin kriz olarak adlandırılmasının sebeplerinden biri ise çocukların daha önce hiç yaşamadığı deneyimleri ilk kez yaşayacak olması diyebiliriz. Peki siz ilk kez bir şey denediğinizde, korkmaz mısınız? Araba kullanmaya yeni başladınız, ya kaza yaparsanız? Yeni bir lezzet deneriz, ya zehirlenirseniz? Yeni bir ülkeye gittiniz, ya kaybolursanız? Yeni bir işe başladınız, ya uyum sağlayamazsanız?

Çocuklarda da durum buna benzerdir. Korktukları ya da kaygılandıkları şeylerden yeni bilgi ve beceri edinirler. Bu sebeple, onların korkularını ve kaygılarını görmezden gelmek yerine bu duygularını kabul edip, yeni bir öğrenme deneyimine çevirebilirsiniz. Tabii bu noktada, her şeyin olumlu bir deneyime çevrilmek zorunda olduğu algısı yaratmamalıyız. Bazı duygular ve deneyimler tadımızı kaçırabilir, onları da kabul etmemiz gerekir. Çocuklara da bu mesajı vermekte fayda vardır.

Bir diğer önemli nokta, çocuklar mutluyduysa hepimiz mutlu oluruz. Onların mutluluğunu devam ettirmeye çalışırız. Peki ya üzgünse, ağlıyorsa, korkmuşsa? Bazen içinde buldukları duyguyu kabul etmez ve hemen onları neşelendirmeye çalışırız. Oysa her duygunun çocuğa kazandırdıkları farklıdır. Örneğin; sevdiği bir oyuncuğunu kaybedince üzüldüğünde, diğer oyuncaklarını kaybetmemek için çaba sarf eder. İlk kez bindiği bir salıncaktan korkuyorsa, daha yavaş sallanmayı planlar. Doğada olmaktan keyif alıyorsa, bahçede oyunlar üretir.

Farkında Olmadan Verdiğimiz Mesajlar

Bazen çocukları korumak isterken, onlarda farkına varamadığımız korkuların oluşmasına sebep olabiliriz. Örneğin, yola çıkarsan araba çarpar diyerek, çocuğun yola çıkmasını engelleyebiliriz ancak çocukta araba korkusu oluşmasını da tetikleyebiliriz. Bu gibi durumlarda, kurduğumuz cümlelere özen göstermeli ve işin çocuğun kontrolünde olan kısmına odaklanmalıyız.

- “Korkmana gerek yok. Güvendesin, ben senin yanıdayım.”

Cümle 1: Korkma duygusunu hissetmek gereksiz midir?

Cümle 2: Sizin çocuğunuzun yanında olmadığınız zamanlarda çocuğunuz güvende değil midir? O halde korkmalı mıdır?

Öneri: Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu tabii söylemelisiniz. Burada önemli olan, bunu söylerken varlığını hissettirmeniz, ona güvenli bir ortam sunmanız ve duygularını kucaklamanızdır. Yanında olmadığınız zamanlarda neler hissettiğini sormakta da fayda vardır.

- “Koronavirüs’ten korkmana gerek yok. Sen büyüdün, kocaman oldun.”

Cümle 1: Koronavirüs salgını korkulacak bir deneyim değil midir?

Cümle 2: “Büyükler” korkmaz mı?

Öneri: Koronavirüs salgını hepimiz için yeni ve alışılmadık bir deneyim. Süreç hakkında, yaş grubuna uygun bilgiler vererek nasıl korunacağımızı anlatabilirsiniz. Bu süreçte, hepimizin zaman zaman korku ve kaygı hissetmesi oldukça normal. Çocuğunuzun korkusunu da anlayışla karşılamalısınız. Korkunun yaş ile ilgili olmadığını, herkesin korkabileceğini hatırlatabilirsiniz.

- “Korktuğunda biz seni koruyacağız.”

Cümle 1: Çocuğunuz kendisini koruyamaz mı?

Öneri: Çocuğuz korktuğunda onun yanında olmanız ve desteklemeniz oldukça önemlidir. Aynı zamanda, koruma sorumluluğunu yalnızca anne-baba üstlenmemelidir. Çocuğunuzla, çeşitli koruma yöntemleri bulabilir ve bunları deneyebilirsiniz. Onu, kendisini koruması için teşvik etmeli ve cesaretlendirmelisiniz.

Fazla Dozda Korkunun Üstesinden Gelmek İçin;

Şimdiye kadar, uygun dozda korkunun faydalarından bahsettik. Peki ya korkuyu fazla dozda yaşayan çocuklara nasıl destek olabiliriz?

- Empati ve Bilgi

Korkunun yalnızca onların yaşadığı bir duygu olmadığını belirtmek iyi olabilir. Korktukları şey hakkında bilgi edinebilir ve bu bilgiyi yaşlarına uygun bir şekilde aktarabilirsiniz. Anne-baba olarak siz nelerden korkuyorsunuz, üstesinden geldiğiniz bir korkunuz var mı gibi soruları cevaplayarak korkunun olağanlığından bahsedebilirsiniz.

- Keşfetme ve İfade Etme

Çocuğunuzun korkusunu ona sormak yerine gözlemleyerek öğrenebilirsiniz. Örneğin çocuğunuzun arıdan korktuğunu gözlemliyorsanız, arı ile ilgili kitaplar, şarkılar, oyunlar kullanarak bunu onun ifade etmesine olanak sağlayabilirsiniz.

- Açıklama ve Değerlendirme

Birlikte keşfettikten sonra, çocukların korkuları üzerine sohbet edebilirsiniz. Oyun yoluyla aktaramadığınızı düşündüğünüz şeyler hakkında uygun bir zaman yakalayarak konuşabilirsiniz. Örneğin; çocuğunuz arıdan korkuyorsa, bahçede arı gördüğünde, “Arı neden vardır? Doğadaki görevi nedir?” gibi soruların cevaplarını açıklayabilirsiniz. Onların insanlara zarar vermek için olmadıklarını, doğadaki görevlerinin çiçeklerden polen toplamak olduğunu aktarabilirsiniz. Onlara zarar vermek isteyen olursa, kendilerini korumak için iğnelerini batırdıklarından bahsedebilir; eğer arıya bilerek zarar vermezsek, bize iğnesini batırmak istemeyeceğini söyleyebilirsiniz.

- Harekete Geçme

Çocuğunuz arıdan korkuyorsa, çiçeğe konan bir arıyı birlikte inceleyelim mi gibi kendisini güvende hissedebileceği teklifler sunabilirsiniz.

Sonuç olarak, korku sonradan öğrenilen bir duygudur ve zamanla şekil verilebilir. Çocukların duygularını erken yaşlarda tanımlarına fırsat vermek ve zorlayıcı her duygu için kendi

yöntemlerini geliştirmelerine destek olmak gerekir. Çocukların duygularına verdiğimiz karşılık, bu süreçte çok belirleyicidir. Onların duygularını yok saymak ya da hafife almak yerine; kabul etmeli ve çocuklara karşı davranışlarımızı da duygu durumlarını göz önünde bulundurarak düzenlemeliyiz.

“İsteddiğimiz şey, korkunun diğer tarafındadır.”

George Adair

Kaynaklar:

Baltaş, A. (2015). *Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker*. Remzi Kitapevi: İstanbul.

Sorin, Reesa. (2003). Validating Young Children's Feelings and Experiences of Fear. *Contemporary Issues in Early Childhood*, (4), 80-89.

<https://www.scientificamerican.com/article/on-the-nature-of-fear/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/recovery-road/201405/what-is-fear>

<https://medium.com/healthy-mind-healthy-life/fight-flight-freeze-response-19a8c1e3a379>