



Hayali arkadaşı SİZİ KORKUTMASIN

Ebeveynleri zaman zaman endişelendiren “Hayali arkadaş” kavramına, hayal ile gerçek arasındaki farkın çok net olmadığı okul öncesi dönemde rastlanıyor. Konu ile ilgili merak edilenleri Davranış Bilimleri Enstitüsü’nden Klinik Psikolog Gülşah Ergin anlatıyor.



Hayali arkadaş kavramına genellikle 3-5 yaş aralığındaki çocuklarda daha sık rastlanırken, bu durumun ilkokul dönemine kadar devam edebildiği görülüyor.



Hayali arkadaşı olan çocuklar, yanlarında biri varmış gibi davranıyor, onunla konuşuyor, oyunlar oynuyor. Ona ne yapması gerektiğini anlatıp, bir şeyler öğretmeye çalışıyor. Yemek yerken, televizyon izlerken ve gün içinde yaptıkları diğer aktivitelerde de hayali arkadaşlarının kendilerine eşlik etmesini istiyor, ona isim bile veriyor. Bu hayali arkadaşlar zamanla değişebildiği gibi birinin yerini bir başkası alabiliyor.

Onu anladığınızı gösterin

Her ne kadar aileler hayali arkadaş konusunda bazen endişe duysa da bu durum, çocuğun sağlıklı gelişiminin bir parçası olarak kabul ediliyor. Hayali arkadaşın, ilkokul dönemine doğru kaybolması bekleniyor. Bu noktada ailelerin bu durumu büyük bir endişe ve panikle karşılamaktan ziyade durumun hem yoğunluk hem de içerik olarak takibini yapıyor olması daha önemli.

Öncelikle çocuğun hayali arkadaşını kabul etmek gerekiyor. Bu noktada çocuğa karşı, onu anladığınızı gösterebileceğiniz, empatik yaklaşım çok önemli. Onunla oynamasına, konuşmasına, eleştiride bulunmadan, izin veril-

meli. Çocuk hayali arkadaşından bahsederken ya da birlikte oynadıkları oyuna onu da dahil ederken, ailelerin buna uyum göstermesi öneriliyor. Bu noktada önemli olan durumun çocuğun kontrolüne bırakılıyor olmasıdır. Yani çocuk konuşur, davet ederse hayali arkadaşına uyum gösterilmeli. Fakat o böyle bir şeyi sunmadan hayali arkadaşından bahsedip içinde bulunulan durumlara onu dahil etme işini aile yapmamalı.

Hayali arkadaşın faydaları var

Anne-babalar arasında, hayali arkadaşı olan çocukların arkadaşı olmayan, yalnız çocuklar olduğu ve bu nedenle böyle bir mekanizma geliştirdiği yönünde bir algı olabiliyor. Halbuki bu durum, etrafında insanların, arkadaşlarının çok olduğu oldukça sosyal çocuklarda da görülebiliyor.

Hayali arkadaş, çocuk için pek çok noktada yararlı bir kavramdır. Çocuklar hayali arkadaşlarıyla olan ilişkileri sayesinde iç dünyalarında onlara sıkıntı oluşturan durumları dışa vurabilmeyi, bu sıkıntıları daha iyi anlayabilmeyi, onlara çözümler bulabilmeyi ve onlarla başa çıkabilmeyi gerçekleştirmiş oluyor.

Çocuklar günlük yaşam deneyimlerini, kafalarını karıştıran şeyleri, içsel dünyalarında onları zor-

Öncelikle çocuğun hayali arkadaşını kabul etmek gerekiyor. Bu noktada çocuğa karşı, onu anladığınızı gösterebileceğiniz, empatik yaklaşım öneriliyor.

layan durumları hayali arkadaşlarıyla kurdukları oyunlara yansıtıyor. Onlarla kurdukları oyunlarda farklı farklı rollere giriyorlar. Böylelikle günlük yaşamlarındaki diğer kişilerin rollerinden durumları deneyimlemeyi, o rolleri anlamayı öğreniyorlar. Bu, onların ilişki ve empati becerilerini geliştiren olumlu bir durum. Bu oyunlar sayesinde çocuklar ayrıca birçok durumu kontrol etmeyi ve karar alabilmeyi tecrübe ediyor. Bu da çocukların özgüvenini, içsel gücünü, kendisini sözel ve bedensel olarak ifade edebilme becerilerini geliştiriyor.

Ne zaman endişe edilmeli?

Sağlıklı gelişimin bir parçası olarak kabul edilen bu hayali arkadaş, çocuğun arkadaşlarıyla birlikte olmak ve sosyal ortamlara katılmak yerine daha çok tercih ettiği bir durum halini aldıysa ya da çocuğun hayali arkadaşıyla olan ilişkisinde tuhaf olarak nitelendirilebilecek bir yan var ise bunu dikkate almak gerekiyor. Bu noktada çocuğun duygusal dünyasını ve bu duruma sebep olan faktörleri daha iyi anlamak adına bir uzmana başvurmak gerekiyor.

Çocuklar günlük yaşam deneyimlerini, kafalarını karıştıran şeyleri, içsel dünyalarında onları zorlayan durumları hayali arkadaşlarıyla kurdukları oyunlara yansıtıyor

