

Korkusunu paylaşmasına engel olmayın

Üç yaşındaki oğlum şu sıralar her şeyden korkuyor. Özellikle sesler onu çok etkiliyor. Herhangi bir şeye konsantre değilse 5 dakikada bir "Anne bu ne sesi" diye soruyor.

Duyduklarının dışarıdan gelen araç, rüzgar ya da kalorifer borularının ısınıp soğumasıyla oluşan gürleşme sesleri olduğunu anlatsam da ikna edici olamıyorum. Bir süre sonra tekrar aynı soru ile karşı karşıya kalıyorum. "Sesler" nedeniyle odasında tek başına kalmak istemiyor. Bu korku yaşamını tamamen ele geçirmese de sürekli bir tedirginlik yaşamasına neden oluyor. Eminim birçok çocuk da oğlumla benzer şeyler yaşıyor.

Humanite
Psikiyatri Tıp
Merkezi Di-
rektörü Prof.
Dr. Sedat
Özkan'ın

"Çocukluk döneminde yaşanan korkuların çoğu normal ve geçicidir" sözleri açıkçası içime su serpiyor.

Sedat Özkan şöyle devam ediyor: "Yenidoğan ve bebekler yüksek ses ve ani hareketlerde korkması son derece normaldir. Evrimsel en temel korkulardan biri olan vücut bütünlüğünü kaybetme korkusu annenin şefkatli dokunuşlarıyla kendini sakinleştiren çocukta içlerinde gizli olarak bulunur. 3 yaş civarlarında başlayan zarar görme, yok olma korkuları kendini hayallerle ve canavarlarla göstermeye başlar. Oyunlarıyla korkularıyla baş etmeye çalışan çocuk aslında kendini de anlatır. Oynayarak korkularını kendi dünyasında şekillere sokar. Oyun içinde kahramanlar ve kötü adamlar savaşırken aslında korkulu parçada mücadeleci parçada çocuğun ruhsal dünyasının içinden gelir. Bu sebeple canavar diye bir şey yok demek

Onunla büyürken

TÜRKAN
HİÇYILMAZ

thicyilmaz@gazetevatan.com



çocuğun dünyasında anlaşılma-
dığını hissettirir."

Anneler öpünce geçer

"Bu dönemde küçük bir kesik kıyametlerin kopmasına sebep olabilir. Çünkü bedensel bütünlük çok önemlidir onlar için. Büyük kazalarda gayet metanetli görünen çocuk için ufak bir kanama dehşet verici olabilir. Böyle durumlarda sakin

olmak ve çocuğa dokunarak çocuğu rahatlatmak iyi gelir. Bir yerini acıtan çocuk bilmelidir ki öpünce geçer. Bu dönemde tamamen korkusuz bir çocuğa rastlamak çok zordur."

Sedat Özkan'ın çocukların yaşadığı korkular karşısında anne babalar için tavsiyeleri ise şöyle:

■ Korkunun resmini çizilebilir ya da oyunla ifade edilebilir.

■ Sen artık büyüdün büyük çocuklar korkmaz demek ancak korkusunu paylaşmasının önüne engel koymasını sağlar ki kendi başına mücadele etmek çocuk için çok daha zor olacaktır.

■ Çocuğa anlaşıldığını hissettirmek gerekir. Sadece anlaşıldığını bilmek ve bu korkuyu sakin karşılayan bir anne yüzü bile çocuğu rahatlatılabilir.

■ Aşırı koruyucu bir tutum haline gelmemek gerekir.

■ Korktuğu duruma alışmasını sağlamak ama bunu ufak adımlarla yapmak en doğru yol olacaktır.



Sedat
Özkan

HAFTA SONU ROTASI

Uniq Atölye'de davulda çocuklar var

İstanbul'un en yeni kültür, sanat ve eğlence mekanı **Uniq İstanbul**, bu hafta sonu eğlenceli bir etkinliğe ev sahipliği yapıyor: **Davul Workshop**. Zuhal Müzik'in katkısıyla ücretsiz olarak iki gün gerçekleşecek derste, 6-12 yaş arasındaki çocuklar hem eğlenecek hem de öğrenecekler. Aileler de **Uniq Galer**i ve **Turkmal Sanat** ta devam eden sergiler gezebilirler. Yer: **Uniq İstanbul-Maslak/28 Mart** Cumartesi ve **29 Mart Pazar** saat: 15.00



Trump AVM'de iki tiyatro bir atölye



Trump Alışveriş Merkezi'nde bu hafta sonu çocuklar için ücretsiz üç farklı alternatif var. Saat 14.00-18.00 arasında gerçekleşecek **Akıllı Tahtalar** adlı etkinlikte 5 yaş üstü ve 5 yaş altı çocuklar ahşap oyuncaklarla oynayacak. 28 Mart Cumartesi günü **Kayıp Prenses Rapunzel**, 29 Mart Pazar ise **Hansel ve Gretel** adlı tiyatro oyunları saat 13.00'te başlayacak.