**Çocuklarda Hayali Arkadaş Dönemi ve**

**BALPETEĞİ ANAOKULU**

**Ailelere Öneriler**

Hayali arkadaş kavramı aile ve çevre tarafından çoğunlukla endişe verici bulunur. Oysa ki çocuğun dünyasında hayali bir arkadaşın varlığı oldukça sağlıklı ve normaldir. Ancak her çocukta hayali arkadaşlığın görülmemesi, ailelerin çocuklarının farklı olduğunu düşünmelerine neden olmaktadır. Sanılanın aksine çocuğun dünyasında hayal ürünü bir arkadaşın belirmesi çocuğun yaratıcılığının, hayal gücünün ve zekasının bir ürünüdür**.**

Pek çok açıdan çocuk için olumlu etkisi olan hayali arkadaşlığın görülme nedenleri, zamanı, sıklığı gibi değişkenler çocuktan çocuğa farklılık göstermektedir. Çoğunlukla hayali bir arkadaşın varlığı çocuğun yalnızlık çektiğini, sosyal ilişki kuramadığını düşündürür. Bir anlamda bu doğru olsa da çocuk yalnızlığıyla başa çıkmak için yaratıcılığını kullanmaktadır. Aynı zamanda gerçek bir arkadaşla kuracakları iletişimi hayali arkadaşı ile kurmaktadır.

Bu da çocuğun sosyal becerisinin olduğunu göstermektedir. Çocuk hayal gücüne, yaratıcılığa ve sosyal beceriye sahiptir ancak bunu kullanacak gerçek sosyal ortamlardan bir sebeple uzaktır. Bu uzaklığın nedeni ebeveyn tutumu, yaşanılan çevre ve koşullar olabilir. Pandemi, yaşanan çevrede akranların olmayışı, tek çocuk olmak gibi.

Dolayısıyla **hayali arkadaş** sahibi olmak çocuğun dünyasında oldukça doğal bir yaratımdır. Peki hayali arkadaşlık nedir ve neden gelişir? çocuklar bu arkadaşlığa neden ihtiyaç duyuyor? Hayali arkadaşa sahip olmak kaç yaşına kadar normal kabul edilir? Aileler bu arkadaşlık ilişkisine nasıl yaklaşmalılar?

Hayali Arkadaş Nedir? 

**Hayali arkadaş** çocuğa, oyunlarında, eğlendiği veya korktuğu anlarda eşlik eden çocuğun duygu ve düşüncelerini paylaşabildiği zihinsel imgedir. Bu arkadaş çocuğun sevdiği bir çizgi karakter, okuduğu kitaplardan bir kahraman, sevdiği bir hayvan olabilir. Ya da bu arkadaş çocuğun daha önce hiç görmediği ve tamamen zihninden ürettiği bir kişi olabilir. Kimi zamanda çocuğun tanıdığı, sevdiği bir kişi olabilir.

Çocuk tanıdığı veya tanımadığı bu kişiye isim verir. Çocuk arkadaşına roller, duygu ve düşünceler yükler. Bunlar çoğunlukla çocuğa ait olan duygu ve düşüncelerdir. Çocuk, hayali arkadaşıyla zaman geçirirken tıpkı gerçek bir arkadaşlık ilişkisindeki gibi davranır. Kimi zaman birlikte eğlenir ve gülerler, kimi zaman ise anlaşamaz ve küserler. Arkadaşıyla sesli olarak sohbet edebilir, ona kızabilir. Nasıl olduğunu, neler yaptığını sorabilir.

Hayali arkadaşının dünyasında olup bitenle ilgili kendi ailesine bilgiler verebilir. Arkadaşının kardeşini, evcil hayvanını, yaramazlıklarını, ailesine anlatabilir. Bu öykülerin büyük çoğunluğunda çocuğun kendi hayat deneyimleri yer almaktadır. Bu sayede çocuk yaşantısının bir benzerini başka çocuklarında yaşadığını düşünerek rahatlar. Üstelik ailesinin veya çevresinin bu öykülere vereceği tepkiyle de kendini daha iyi veya daha kötü hissedebilir.

Çocuk **hayali arkadaş** aracılığıyla başa çıkamadığı çatışmaları, stresi, korku ve kaygıları dışa vurur. Üstesinden gelebilmek için arkadaşıyla sohbet eder, oyun oynar. Çocuğun zihninde kurduğu bu hayali arkadaşlık onun için son derece değerli ve gerçekçidir. Ancak bu arkadaş her zaman bir hayal ürünü de olmak zorunda değildir. Kimi zaman çocuk oyuncak bir bebeğini, pelüş ayısını ve benzeri de arkadaşı olarak seçebilir.Oyunlarında bu oyuncağa arkadaşı olarak rol verir. Beraber masaya oturur, tuvalete gider. Ona da yemek yedirir, tuvaletini yaptırır. Alışverişe, parka onunla gitmek isteyebilir. Üşüdüğünü düşünüp üzerini örtebilir, uykusunun geldiğini söyleyip onu uyutabilir. Geceleri beraber uyumak isteyebilir.

Hayali Arkadaş Ne Zamana Kadar Normal Kabul Edilmeli?

Çocuğun dünyasında **hayali arkadaş** sembolik oyunun görülmeye başladığı 2 yaş dolaylarında açığa çıkar. Bu dönem aynı zamanda çocuğun dil becerisinin geliştiği ve kendini sözel olarak ifade edebildiği dönemdir. 2-7 yaş aralığında çocuklar sıklıkla veya ara ara hayali arkadaşlarından bahsedebilirler. Çocuğun birlikte oyun oynayıp sohbet edebileceği gerçek arkadaşları olmaya başladıkça hayali arkadaşın ortaya çıkma sıklığı da azalacaktır.

Kimi zaman bu gerçek arkadaşlığın yerini televizyon, tablet, telefon almaktadır. Bu durumda da çocuk oyun arkadaşı ihtiyacını ekran aracılığıyla yapay olarak doldurmaktadır. Ancak dijital ekran kullanımı çocuğun hem hayal dünyasını köreltmekte hem de interaktif etkileşim olmadığı için çocuk karşılığı olan bir ilişki geliştirememektedir. Bu durum da çocuğun sosyal gelişimini örselemektedir.

Bu nedenle dijital ekrana maruz kalma süresi özellikle ilk çocukluk döneminde sınırlı ve kontrollü olmalıdır. Çoğunlukla **hayali arkadaşlar** 6 yaş dolaylarında kendiliğinden kaybolurlar. Çocuk arkadaşının uzun bir tatile gittiğini ve artık gelmeyeceğini söyleyebilir. Artık görüşmediklerini veya küstüklerini söyleyebilirler. Çocuk direk hayali arkadaşından bahsetmeyi bırakıp gerçek arkadaşlarından bahsetmeye başlayabilir.

**Hayali arkadaşlık** 6-7 yaştan sonra hala devam ediyorsa mutlaka değerlendirme için profesyonel destek alınmalıdır.

Çocuklar Neden Hayali Arkadaş Edinir? Hangi Çocuklarda Bu Arkadaşlık Daha Sık Gözlenir?

Hayali arkadaşlık 2-7 yaş aralığındaki tüm çocuklarda görülebilir. Ancak görülme sıklığı aşağıdaki durumlarda daha fazladır;

* İlk ve tek olarak büyüyen çocuklarda (çocuk evin ilk çocuğu, ev içerisinde başka kardeş ya da akran yok)
* Hayal gücü gelişmiş, yaratıcılığı yüksek olan çocuklarda
* Televizyon, tablet, telefon gibi dijital ekrana maruz kalma süresi sınırlı olan çocuklarda
* Dışlanan, arkadaş edinemeyen veya arkadaşlık kurabileceği ortamlardan uzak kalan çocuklarda
* Sosyal yönü güçlü olan ama sosyalleşme imkanı olmayan çocuklarda (okula gitme yaşı gelmemiş, okul öncesi eğitime başlamamış, yaşadığı çevrede akranı olmayan çocuklar)
* Aşırı korumacı ebeveyn tutumları nedeniyle koruyup, kollanan çocuklarda
* Eve yeni bir kardeş gelmesi, taşınma, boşanma, okul değişikliği, yas, travma gibi çocuğun stres yaşadığı durumlarda
* Baskıcı-otoriter veya umursamaz, ilgisiz ebeveyn tutumlarıyla yetişen çocuklarda,
* Pandemi nedeniyle sosyal ilişkilerin sınırlı olduğu ortamlarda büyüyen çocuklarda **hayali arkadaş** sıkça görülmektedir.

 Hayali Arkadaş Edinmenin Çocuk İçin Faydaları Nelerdir?

Hayali arkadaşlık çocuğun dünyasında pek çok açıdan iyileştirici ve destekleyici rol oynuyor. Çocuk hangi konuyla ilgili hayali bir arkadaşa ihtiyaç duyuyorsa bu arkadaşlık çocuğun ihtiyacını doyuruyor. **Hayali arkadaş** edinmenin çocuk için faydalarını aşağıdaki gibi sayabiliriz.

* Çocuklar bu arkadaşlık ile başa çıkma becerilerini geliştiriyor.
* Hayal güçleri gelişiyor.
* Olumsuz duygu ve düşüncelerini daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi öğreniyorlar.
* Hayali arkadaşlık aracılığıyla çocuklar korkularını, kaygılarını, olumsuz deneyimlerini ifade edebiliyorlar.
* Daha kolay sosyalleşebiliyor, daha az içe kapanık oluyorlar.
* Paylaşmayı, takımla uyum içerisinde olmayı öğreniyorlar.
* Saldırganlık, öfke veya pasif agresif davranışlar daha az görülüyor.
* Empati kurabiliyor, başkalarının da isteklerine ve duygularına saygı duymayı öğreniyorlar.
* Daha özgüvenli, girişken davranışlar sergileyebiliyorlar.
* Dili kullanma becerileri ve kelime hazineleri gelişiyor.
* Karar verme, sorumluluk alma, sebep-sonuç ilişkisini öğrenme gibi kazanımlarda da çocuğa katkı sağlıyor.
* Uyku düzeni, tuvalet eğitimi, yeme düzeni gibi önemli gelişim ve öğrenme evrelerinde çocuğun adaptasyonunu kolaylaştırıyor. Çocuk çok daha kolay rutin oluşturabiliyor.
* Kardeş kıskançlığı, boşanmış ailede çocuk olmak, yas, travma gibi olumsuz deyimlerde çocuğun başa çıkmasını kolaylaştırıyor. Karanlık, yalnızlık, böcekler, hayvanlar gibi çocuğun varsa korkularının üstesinden gelmesine yardım ediyor.

 Hayali Arkadaş Edinen Çocuğa AileninYaklaşımı Nasıl Olmalı?

Aileler hayali arkadaşı kabul etmekte zorlanabilmektedir. Bu arkadaşlığın bir sorunun habercisi olduğuna yönelik inançları çocuğun hayaline karşı çıkmalarına neden olabilmektedir. Kimi aileler çocuğun arkadaşını yok sayar ve çocuğa da onun gerçek olmadığını ispat etmeye çalışırlar. Kimi aileler çocuğa kızıp, böyle şeylerden bahsetmesini yasaklamaktadır. Oysa **hayali arkadaş** fırsat verildiğinde çocuğun iç dünyasını görmenin, dinlemenin en verimli yoludur.

Aileler çocuğun arkadaşıyla ilgili anlattıklarını ilgiyle dinlemeliler. Bu arkadaşlıkla ilgili sorular sormak, arkadaşı tanımaya çalışmak oldukça önemlidir. Bu yaklaşım çocuğun dünyasını keşfetmenin dışında çocuğa da kendini iyi hissettirir. Çocuk yaptığı bir yanlışı, yaşadığı kötü bir deneyimi, korkusunu, kaygısını arkadaşının deneyimiymiş gibi ailesine anlatabilir. Kırılan bir oyuncağı için “Ben kırmadım, arkadaşım Eylül kırdı” diyebilir.

Kaybettiği bir eşyası için “ben kaybetmedim Eylül kaybetti” diyebilir. Küçük kardeşini kıskanan bir çocuk “Eylül’ün kardeşi var ve Eylül onu hiç sevmiyormuş.” Diyebilir. Burada aile cezalandırma, suçlama, utandırma, kızma gibi olumsuz yaklaşımlar sergilememelidir. Çünkü çocuk zaten bu duygu veya davranışının hissettirdiklerinden mutlu değildir. İçinde yaşadığı bu çatışmayla başa çıkmaya çalışmaktadır ve ailesinin ne tepki vereceğinden de korkmaktadır.

Ailenin olumsuz yaklaşımı çocuğun korkularının veya olumsuz düşüncelerinin daha da gelişmesine neden olacaktır. Eylül’ün kardeşini sevmiyor olmasına ailenin vereceği tepki çocuk için kendi kardeşiyle ilişkisini tayin edecektir. Ailenin çocuğa “Olur mu öyle şey, kardeş hiç sevilmez mi” demesi çocuk için hayal kırıklığıdır. Aile çocukla alay etmemeli, arkadaşına yönelik verdiği bilgilere gülmemeli veya imalarda bulunmamalıdır.

Aile çocuğun anlattıklarına saygı ve ilgi göstermeli, merak ettiğini ve inandığını çocuğa hissettirmelidir. Ailenin pozitif yaklaşımı çocuğun kendisini, duygu ve düşüncelerini değerli ve kabul edilebilir bulmasını sağlayacaktır. Çocuk ailenin tepkilerine göre ailenin de sınırlarını öğrenmiş olacak. “Arkadaşımın bu davranışı kabul ediliyorsa benim davranışım da edilebilir.” gibi.

 Çocuğun Hayali Arkadaşının Yerini Zamanla Gerçek Arkadaşlar Almalı

Aile çocuğun sosyalleşebileceği ortamlar yaratarak gerçek arkadaşlıklar kurmasına yardımcı olmalıdır. Okul öncesi eğitim, oyun grupları, parklar çocukların arkadaşlık edinmesi için elverişli ortamlardır. Yine çocuğun akranlarıyla bir arada olabileceği sosyal aktiviteler ve etkinlikler de

planlanabilir. Çocuğun ilgi ve beceri alanlarına yönelik kurslar da arkadaşlık geliştirebilmesine destek olacaktır. Kardeş veya kuzenler, akran grubundan akrabalar da çocuğun sosyal etkileşim ihtiyacını karşılamasını sağlayacaktır.

İçerisinde bulunduğumuz pandemi koşulları nedeniyle çocukların sosyal etkileşim ortamları son derece kısıtlandı. Aileler bu dönemde ekstra güçlükler yaşayabiliyorlar. Bu dönemde ev içerisinde anne babanın ve varsa diğer aile üyelerinin çocukla etkin zaman geçirmesi de oldukça önemlidir.

Hayali Arkadaş Ne Zaman Zararlı Hale Gelir?

Çocuğun **hayali arkadaş** ilişkisi 6-7 yaşından sonra da devam ediyorsa aile çocuğun arkadaşına yönelik söylemlerini iyi değerlendirmelidir. Artık bu yaştan sonra çocuk gerçek arkadaşlıklar kurmalı, sosyal çevresinde akranlarıyla arkadaşlık geliştirebilmelidir. Eğer çocuk okulda veya yaşadığı sosyal çevre içerisinde arkadaşlık kuramıyorsa bir uzmandan destek almak düşünülmelidir. Çocuğun duygu, düşünce ve davranışları üzerinde hayali arkadaşının yönlendirici hükmü varsa destek alınmalıdır.

Çocuk, istenmeyen davranışlarda bulunuyor ve bunları hayali arkadaşının yaptırdığını söylüyorsa mutlaka bir uzmanla görüşülmelidir. Çocuğunuzun uzayan hayali arkadaşlığı varsa ve artık gelişimine zarar verdiğini gözlemliyorsanız bizimle iletişime geçebilirsiniz. Aynı şekilde çocuğunuza **hayali arkadaşlık** konusunda nasıl yaklaşacağınızı bilmiyorsanız da ebeveyn olarak destek alabilirsiniz.

**Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen**

 **Sultan Altunkum**