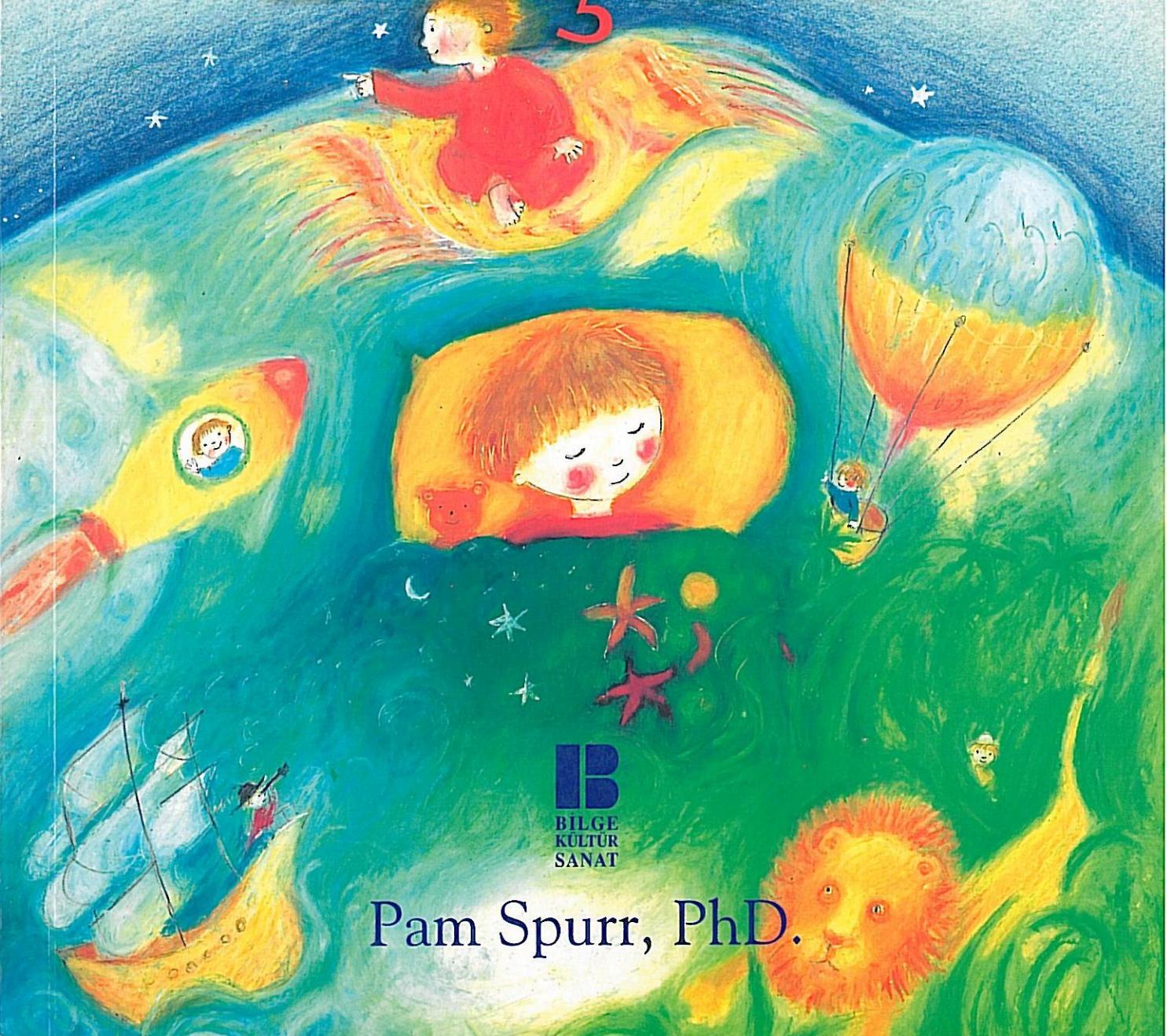


Cocuğunuzun Düşlerini Yorumlama

# Çocuk Düşleri



BİLGE  
KÜLTÜR  
SANAT

Pam Spurr, PhD.



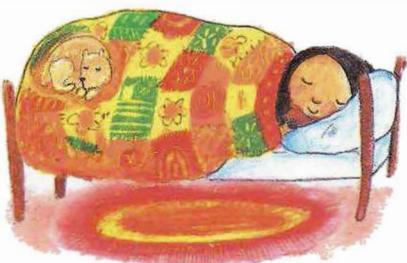
ÇOCUĞUNUZUN DÜŞLERİNİ  
YORUMLAMA

---

# Çocuk Düşleri

PAM SPURR PhD.

İLLÜSTRASYONLAR: CAROLINE UFF  
TÜRKÇESİ: GÖKÇEN EZBER



# **ÇOCUK DÜŞLERİ**

Pam Spurr

Özgün Adı: Understanding Your Child's Dreams

© Pam Spurr, 1999

© Caroline Uff, 1999

Kesim Telif Hakları Ajansı ve Ticaret A.Ş. aracılığıyla;  
© Bilge Kağıt Kirt. Yay. Tant. Kağ. Turz. San. Tic. Ltd. Şti.

Şubat - 2002

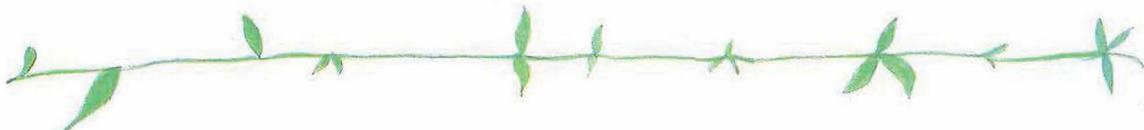
ISBN: 975-8509-30-6

Yayın Yönetmeni : *Gökçen Ezber*  
Türkçesi : *Gökçen Ezber*  
Kapak : *Caroline Uff*  
Dizgi : *Mira Ajans*  
Baskı : *Mat Yapım*  
Kapak Baskı : *Mat Yapım*  
Mücellit : *Mat Yapım*



Yerebatan Cad. Salkım Söğüt Sk. Ağa Apt. No:20/4  
Cağaloğlu/İSTANBUL  
Tel: (0212) 520 72 53 - 513 85 04  
Faks: (0212) 511 47 74  
E-posta: [bilge@bilgeyayincilik.com.tr](mailto:bilge@bilgeyayincilik.com.tr)

# İçindekiler



Önsöz .....	6
Giriş .....	9
Kitabı Nasıl Kullanacaksınız? .....	19
Düşler .....	20
Olumlu Çocuk Gelişimi Düşleri .....	22
Yaratıcı ve Fantastik Düşler.....	50
Kâbuslar ve Sorunlu Düşler.....	70
Düş Alıştırmaları.....	118
Düş Günlüğü .....	126
Dört-Yedi Yaşlar Arası.....	126
Sekiz Yaş ve Yukarısı.....	128
Düş Dizini .....	130
İndeks .....	142
Teşekkür.....	144



# Önsöz



Dr. Pam Spurr'ün “Çocuk Düşleri” adlı yeni kitabı için bir önsöz yazıyor olmak benim için gerçekten büyük bir onurdur. Tüm insanlar düş görür ve çocukların düşleri çok daha canlı ve renklidir. Düşlerimiz yardımıyla, amaçlarımızı, dileklerimizi ve aynı zamanda gündelik yaşama ilişkin korkularımızı, sığınliğimiz olan yataklarımızda ve bilinçaltıımızın özgürlüğünde daha güvenli bir biçimde tanıma olanağı buluruz. Bilinçaltımız, dış dünyanın ve günlük yaşamın kısıtlamalarından bağımsız olduğu için, kendi isteği doğrultusunda ilişkiler kurabilir ve bunun sonucunda düşlerimiz, içerik ve biçim açısından büyük bir çeşitlilik gösterir. Düşler, düş gören kişinin yakın ya da uzak geçmişindeki deneyim ve yaşantılarını olduğu gibi ya da fantastik imgelemeler içinde yansıtabilir.

Çocuklar için düşler genellikle, uykuya dalar dalmaz içine girebilecekleri mutlu bir oyun bahçesidir ve gördükleri harika düşleri, yetişkinlere anlatma konusunda çok isteklidirler. Anneleri ve babaları ise, onların düşlerini ilgiyle dinledikleri zaman, inanılmaz derecede mutlu olurlar. Çocuklar kâbus gördüklerinde, bu korkunç düşlerin gerçek olmadığına inanmak için yine anne ve babalarının yardımını istерler ve doğru yaklaşım larla bu kâbusların etkisinden kurtulabilirler.

Dr. Pam Spurr bu kitapta, ana babalara, çocukların gördüğü düşlere ilişkin aydınlatıcı bilgiler sunuyor. Dr. Pam Spurr, çocukların düşlerinde yer alan nesnelerin ve sembollerin, çocuğun anne ve babası, arkadaşları ve okul ile olan ilişkilerine ışık tuttuğunu vurgulamaktadır. Başka bir deyişle, Dr. Pam Spurr, ana babalara, çocukların ve onların dış dünya ile olan ilişkilerini anlamalarını sağlayacak bir rehber sunuyor. Ana babalar çocuklarınının düşlerini anlamaya çalışarak, belki de başka türlü elde edemeyecekleri, çocukları ile yakınlaşabilecekleri sevgi dolu bir dünyadan kapısını aralamiş olurlar. Aynı zamanda, çocukların evde ve okulda yaşayabilecekleri zorlukları ve tartışmaları da anlama olanağı bulacak ve bu sorunlarla, fazla ilerlemeden daha başından ilgi lenme olanağı bulacaklardır.

Dr. Spurr, kitabını kolay anlaşılır ve uygulanabilir bölümlere ayırmış ve üç temel düş türü belirlemiştir: gerçeklige dayanan düşler, fantastik düşler ve kâbuslar. Bu düşleri anlamaya yönelik sağlıklı yaklaşımlar da sunan. Spurr ayrıca, çocukların ilgilerinin, tepkilerinin, davranışları ve düşüncelerindeki olumlu yanlarının desteklenmesi ve en önemlisi, onlara bağımsız birer birey olduklarını duyumsatarak, çocukların kişisel gelişimlerinin desteklenmesinin önemini vurgular.

Dr. Spurr, çocukların düşlerini anlamada Düş Anahtarı kavramından yola çıkar. Düş Anahtarı kavramı, aşağıdaki noktaların değerlendirilmesini öngörür: 1) çocuğunuzun düşündeki ayrıntılar, 2) çocuğunuzun, düşünde gördüğü insanları, yerleri ve duyguları tanımاسını sağlamak, 3) düşler sırasında neler duymsandığını ortaya çıkarmak, 4) çocuğunuzun düşünde gerçekleştiği ya da tanık olduğu eylemler, 5) çocuğunuzun, kendi gördüğü düşü anlamlandırma biçimini. Yazar daha sonra, Düş Aşılıkları ile, görülen düşlerin paylaşımını ve yorumlanması sağlar. Düş Aşılıkları ayrıca, çocuğunuzun, gördüğü düş üzerinde kafa yormasını da sağlar. Düş Dizini adı verilen bölümde ise, çocukların sıkılıkla gördüğü düşlerin ayrıntılı yorumları yer almaktadır.

Dr. Spurr, gerçek yaşamda gözlemlediği çocukların düşlerini anlatıyor ve bu düşlerin, gözlemlediği çocukların yaşamları ile ilişkilerini ele alıyor. Bu çocukların gördüğü düşlerin olumlu ve olumsuz etkilerine, anne babaların nasıl yaklaştığını ayrıntılarıyla anlatıyor. "Hari-kalarla Dolu Bir Bahçe"de, dört yaşındaki Sophie, düşünde, çiçeklerle ve fantastik arılarla dolu bir bahçe görür. Gördüğü düşü annesine anlatırken, Sophie gerçekte çevresindeki koca dünyaya duyduğu meraklı yansımaktadır. Sophie'nin hep "Neden" sözcüğü ile başlayan sorularından bunalan Susan, kızının, gördüğü düşü yorumlama isteğini gözlemlediğinde, so-

rulara istekle yanıt vermeye çalışır. Bu öykü ve öteki gözlemler, anne babalara, çocukların düşlerini dinleyerek ve onları paylaşarak, çocukları ile nasıl daha sıcak ve yakın bir ilişki kurabileceklerini göstermektedir.

Bu önsözü yazmak beni ayrıca mutlu kılmıyor, çünkü Dr. Spurr aynı zamanda benim kızkardeşim Pam'dır ve ikimizin yaptığı işte büyük paralellikler bulunuyor. O elbette ki, bir psikolog doktor ve ben de, sosyoloji ve toplumsal psikoloji konularında geçmiş olan bir acil servis uzmanıyım. Pam'ın işi, anne ve babaların çocukların daha iyi anlamasını sağlayarak, onları birbirine yakınlaştmak; benim işim de onların bedenlerini iyileştirmek. Gözlemlediğim ailelerde, çocuk ve ana baba ilişkileri gerçekten çok çeşitli. Acile gelen ailelerin çoğu, çocuklarına son derece bağlı ve sıcak. Fakat ne yazık ki, öyle ailelerle karşılaşıyorum ki, çocukların ile hem fiziksel hem de duygusal açıdan son derece kopuklar. Acil servis, elbette ki, insanların özellikle mutlu olmak için geldikleri bir yer değil, fakat gözlemlediğim kadariyla, aralarında sıcak ve sevgiye dayanan ilişkilerin olduğu aileler, sorunlarla çok daha kolay baş edebiliyorlar. Bu sıcaklığın ve yakınlığın, düşlerin paylaşımı yoluyla elde edilebileceğine inanıyorum ... İşte bu, kızkardeşimin kitabının özü.

Douglas Spurr, M.D., M.A.



# Giriş



**C**ocuk düşleri ile ilgilendiğimi söylediğimde, anne ve babalar genellikle şaşırıyorlar. Bana söyle diyorlar: ‘*Daha önce bunun üzerinde hiç düşünmemiştim! Sanırım çocuklar da düş görür.*’ Ve bu konuya hemen ilgilenmeye başlıyorlar. Daha sonra da, yetişkin olukları için sınırsız düşgücüne dayalı çocuk dünyasını anlamakta artık zorluk çekmeklerini söylüyorlar. Bu noktada, böyle düşünen yetişkinleri avutuyor ve bir çocuğun harikalarla dolu düş dünyasına girmenin hiçbir zaman zor olmadığını söylüyorum.

Çocuklar son derece sık düş görürler. Yetişkinler kadar çekingen değildirler ve onlar gibi, düşlerindeki hoş olmayan unsurları gizleme eğilimi göstermezler. Yetişkinler kendilerini rahatsız eden bir düş gördüklerinde, bu düşü uyanır uyanmaz kafalarından silme eğilimi gösterirler, çünkü gördüklerinin, gerçek yaşamlarını olumsuz yönde etkilemesinden korkarlar. Elbette çocuklar da buna benzer savunma

mekanizmaları geliştirirler, fakat onlar düşlerini anne ve babalarıyla paylaşma eğilimi gösterirler. Öte yandan, belli imgeleri anlayamadıklarından ve dilsel yetilerinin tam olarak gelişmemesi nedeniyle, düş deneyimlerini aktarmakta sorunlar yaşayabilirler. Ya da, gördükleri düş dinleyemeyecek kadar yoğun olduğunu düşünerek düşlerini size anlatmamaya karar verebilirler.

Bu kitapta, çocuklarınızla birlikte onların düşleri hakkında konuşabilmeniz için, onlarla nasıl bir iletişim kurmanız gerektiğini göstermeye çalıştım. Çocuklarınız böylece sizinle düşleri hakkında daha kolay konuşabileceklerdir. Bu yolla ayrıca, yaşama sevinci ve yaratıcılıkla dolu dünyalar keşfedecek ve çocuğunuzun günlük yaşıtasında karşılaştığı sorunlarını görme olanağını elde edeceksiniz. Dağası, çocuğunuzla daha sıcak ve yakın bir ilişki kuracak ve bu ilişki hem size hem de çocuğunuzun kişisel gelişimine olumlu etkilerde bulunacaktır.

## Düşler ve Çocuk Gelişimi

---

Çocuğunuzun ruhsal, sosyal, zihinsel ve bilişsel gelişimi son derece karmaşık bir süreçtir ve bu süreç çocuğunuz henüz ana rahmindeyken başlar. Rahimdeki bebek, yalnızca annesinin yediği yemeklerden etkilenmez. Yapılan araştırmalara göre, annenin tüm bir yaşam biçimini, henüz doğmamış çocuğun gelişiminde etkin rol oynar. Dinlediği müzikten insanlarla yaptığı konuşmalara, bulunduğu sosyal etkinliklerden çeşitli ruh hallerine ve fiziksel etkinliklerine kadar her şey, henüz doğmamış, fakat çoktan düş görebilmeye yetisi (!) edinmiş bebeği etkiler.

Çocuğunuzun kişilik gelişimini oluşturan duygusal, sosyal ve bilişsel unsurlar, birbirleriyle sıkı sıkıya bağlıdır. Örneğin, yakınlıktan ve şefkatten yoksun bir çocuk, öteki çocuklarınla ilişki kurmakta zorlanır ve bu durum onun sosyal gelişimini olumsuz etkiler. Aile ortamında sevgiden yoksun kalmış bu tür çocuklar ayrıca duygularını belirtmekte zorlanırlar ya da bunu, bağırip çağrımak gibi üç biçimerde yaparlar. Sosyal ve duygusal gelişimdeki aksaklılıklar, zihinsel aktivitelere olan ilgilerini azaltarak, bilişsel gelişimlerini de olumsuz etkileyebilir.

Çocuğunuzun gördüğü düşler, onun gelişmekte olan kişiliğinin birer aynasıdır. Eğer çocuğunuzun kişiliğini oluşturan duygusal, sosyal ve bilişsel unsurlar sağlam bir seyir izliyorsa, bu durumda gördükleri düşler de mutlu ve yaratıcı olaylar ve duygularla dolu olacaktır. Eğer çocuğunuzun gördüğü düşlerde rahatsız edici imgeler ya da duygular yer alıyorsa, bu durumu, kişisel gelişimlerinde birtakım sorunlar olduğu biçiminde yorumlayabilirsiniz. Çocuğunuzun düşlerini dikkatli bir biçimde incelediğinizde, yaşadıkları sorunların kaynağını da kolayca bulabilirsiniz.

### Kişilik İrmağı

---

Çocuğunuzun kişiliğini, akan bir ırmak olarak düşünün. Irmaklar genellikle, kaynaklarından uzaklaşıkça biçimlerini ve karakterlerini değiştirirler, fakat kendilerini biricik kıyan özgün niteliklerini her zaman korurlar.

Irmakta akan su, çocuğunuzun kişiliğini oluşturan duygusal unsurlara benztilebilir. Bir ırmak, tipki çocuğunuzun duygusal yaşamı gibi, bulunduğu zemine göre zaman zaman hızlı, zaman zaman da yavaş akar. Engellerle karşılaşlığında köpürür, yokuşlardan aşağı akarken heyecanlıdır ve az meyilli yerlerde ağırbaşlıdır.

Irmağın kıyıları, çocuğunuzun sosyal gelişimini simgeler. Bunlar duygusal suları içerirler ve akıntı hızlandığında tamponlar oluşur. Bu tamponlar, suyun yükselişine ve alçalısına kolaylıkla uyum sağlar. Irmağın kıyıları ya da sembolik anlamıyla sosyal bir çevre içindeki gelişme süreci olmadan, çocuğunuz arkadaşlıklar kuramaz ve içinde bulunduğu sosyal çevresinin gereksinimlerine uyum sağlayamaz. Elbette çok hızlı akan bir ırımkıda kıyılara zarar verebilir ve çocuğunuzun sosyal gelişimi tehlike altına girer, fakat çocukların, duygularını denetim altına almayı ve bu gibi olumsuz etkileri azaltmayı öğrendikçe, bu gibi tehlikelerle daha az karşılaşmaya başlarlar.

Son olarak, ırmağın içeriğini sayabiliriz. Irmağın içeriği, çocuğunuzun bilişsel gelişimini simgeler. Kayalar, çakıl taşları, hayvan ve bitki yaşamı, çocuklarda gelişen yeteneklere ve problem çözme edincine benzetilebilir. Eğer ırmağın duygusal suları kurursa, bilişsel gelişim de ortadan kalkar.

## **Çocuğunuzun Kişisel Gelişiminin Beslenmesi**

---

Çocuklarınızla birlikte onların düşlerini keşfetmek ve tartışmak, kişisel gelişimlemini desteklemenin ve beslemenin bir yo-

ludur. Bu yolla, çocuğunuzun önüne çıkan her kıvrıma, engelle, sele ve yaşamın kuraklıklarına direnebilecek sağlam bir ırımkıda edersiniz. Çocuğunuzun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini desteklerken, akılda tutulması gereken beş temel ilke vardır.

Bu ilkelerden ilki uyarılmadır. Uyarılmayan çocuk çaba göstermez ve gelişim süreci sekteye uğrar. Çocuğunuza kucaklayın, onunla konuşun ve oynayın; ona müzik dinletin ve ona dünyayı tanıttın. Uyarılar ne kadar çeşitliyse, yaşadıkları deneyimler de o kadar fazla olur. Çocuğunuz dünyayı tanıdıkça, onu daha fazla tanımak isteyecektir. Uyarılma, çocuğunuz bilişsel gelişiminde önemli rol oynayan en temel unsurdur. Çocuğunuzun gördüğü düşleri incelemek, yazma ve resim yapma gibi yeni ve yaratıcı uğraşların da yolunu açabilir.

İkinci ilke ise, duyarlıktır. Davranışlarınızla, çocuğunuza gerçekten dinlediğinizi ve ona yanıt verdığınızı göstermelisiniz. Böylece, sizin ve çocuğunuzun rathanthılıkla iletişim kurabileceği bir ‘karşılıklı etkileşim’ ortamı kurmuş olursunuz. Onların davranışlarına ne kadar sık karşılık verirseniz, sizinle birlikte olmaktan o kadar zevk alacaklardır. Sizinle etkileşim içinde olmaktan hoşnut olduklarını ne kadar sık gösterirlerse, siz de onlarla bir-

likte olmayı daha çok isteyeceksiniz. Onların düşlerini paylaşmak da, bu döngünün yaratıcı ve benzersiz bir boyutunu oluşturabilir.

Üçüncü ilke olumlu olmaktadır. Bu, çocuğunuzun olumlu davranışlarını övmeyi ve yüreklemeyi kapsar. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ne kadar sık fark eder ve onları yüreklenirseniz, yetişkinliğe attıkları adımlar daha güçlü olacaktır ve kendilerine olan güvenleri artacaktır. Bunun için, sıradan günlük yaşamımızda genel bir olumlu hava yaratmak için, küçük de olsa tüm olumlu davranışlara odaklanmamız gereklidir. Çocuğunuzun düş dünyasına olumlu bir tepki verdığınızda, onlara yaşamın yalnızca sıradan bir rutinden ve başkaları için yerine getirilmesi gereken görevlerden oluşmadığını göstermiş oluruz. Yaşamın aynı zamanda; kendi duygularını, düşüncelerini ve düşlerini de kapsadığını anlarlar.

Dördüncü ilke, çocuğunuza, yalnızca kendisi olduğu için yüceltmektir. Mutlu ve duygusal açıdan sağlıklı yetişkinler, çocukluk yıllarda, çocukluklarını olduğu gibi yaşayabilmiş kişilerdir. (Bu elbette çocuğun her istedğini yapabileceği anlamına gelmiyor!) Sağlıklı yetişkinler, çocukluk yıllarda kendilerinden daha büyük kardeşleriyle ya da komşununço-

cuklarıyla karşılaştırmamışlardır. Anne ve babalarının düşlerini gerçekleştirmek için birer araç olarak kullanılmamışlardır; örneğin geçmişte bir aktrist olmak isteyen bir anne tarafından tiyatro sanatçısı olmaya zorlanmamışlardır. Çocuğunuzun düşlerini inceleyerek, onların özgün niteliklerini daha iyi tanıma olanağı bulursunuz ve onlara, onların umutlarıyla, amaçlarıyla ve içsel yaşamlarıyla ilgilediğiniz mesajını vermiş olursunuz.

Son ilke sıcaklıktır. Sıcaklık ilkesi, çocuğunuşunu şımartmanız anlamına gelmez. Sıcaklık; ses tonunuzla, yüreklemeyle, gereksinim duyduğunda çocuğunuzun yanında olmakla ve tatlı sözlerle iletilebilen bir duygudur. Coğu anne baba, çocuklarına sıcaklık gösterdiklerinde, onların duygusal açıdan sorunlar yaşayacağıını düşünür. Oysa durum bunun tam tersidir. Karşısındaki insandan sıcaklık ve sevecenlik gören bir çocuk, başkalarına da sıcak ve sevecen davranışacaktır ve güçlü bir kişilik geliştireceketir. Çocuğunuzun düşlerini dinleyerek ve tartışarak, onunla çok sıcak dakikalar paylaşabilirsiniz.

## Bilinc Düzeyleri

---

Yeni doğan bir bebek, bugün olup bitenlerle dün olanları ayırt edemez. Uyku ve uyanıklık halleri arasında da bir ayırım ya-

pamaz. Bebekler, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan aşırı derece aktiflerdir ve çevrelerindeki her şeyle ilgilenirler, özellikle kokularla, seslerle ve kendilerine bakın kişinin görüntüsüyle ve yakın çevreleriyle sıkı ilişkiler kurarlar. Fakat çevrelerinden aldıkları bu uyarıları, yetişkinler gibi yorumlamazlar.

Çocuklarınız bebeklik evresinden çıktığında, farklı bilinç düzeylerinin ayrimına varmaya başlarlar. Uyumanın ve çevrelerindeki nesne ve olaylara dikkat göstermenin ne anlamına geldiğini öğrenirler. Televizyonda en sevdikleri programı izlerken, annelerinin uzaktan kendilerini çağrımakta olduğunu anlayabilirler veisterlerse onu duymazdan gelebilirler!

Çocuğunuzun zihnini, fantastik ve son derece uzun ve farklı bölmelerden oluşan bir bahçe olarak düşünebilirsiniz. Bu bahçenin her köşesi çok zengin bir bitki örtüsü ile kaplıdır ve bahçenin farklı bölümleri birbirlerine açılan kapılarla bağlıdır. Bahçenin içinde derinliklere doğru ilerledikçe, kapıların; anıları, duyguları, inançları ve davranışları gizlemek için giderek çok daha sıkı kilitlenmiş olduğunu görürsünüz. Çocuğunuzun bu yeşil ve verimli bahçesinin en derinine girdikçe, bu en derinlerin “gizli” olduğunu ve çocuğunuzun bilinçaltını oluşturduğunu görürsünüz.

Bu gizli bahçe, çocuğunuzun duygusal dünyasında bir oyun alanı işlevi görür. Düşünceleri, duyguları, endişeleri ve yaratıcı enerjileri, gizli bahçeleri olan bu bilinçaltında birikir. Bu gizli bahçe, onların özel dünyalarıdır. Kimi zamanlar, onların bilinçaltını oluşturan bu gizli bahçenin derinliklerinde hoş olmayan olayların anısı gizlidir ve bu anılar, son derece güclü kapıların ve etkili mekanizmaların ardına gizlenmişlerdir. Bu yolla, çocuğunuzun görünürdeki yaşamı olumsuz etkilenmez. Öte yandan, çocuğunuzun davranışları ve düş dünyası, bu son derece sıkı kilitlenmiş kapının ardından anılarda gizlidir.

## **Uykunun Doğası ve Amacı**

---

Yaşamımızın üçte birini uykuda geçiririz ve yakın zamana kadar, enerji düzeyimizi korumak ve düşünce güçlerimizi canlandırmak için uyuduğumuz sanılırdı. Çoğu bilimadamlı, uykunun en önemli işlevinin düş görme olduğunu artık kabul ediyor!

Yapılan araştırmalar, uykı sırasında beynin birçok değişime uğradığını göstermiştir. Elektrik gücüyle yapılan ölçümler, bu değişimlerin farklı aşamalarda gerçekleştiğini kaydetmiştir. Bu araştır-

maların belirlediği birinci aşama, uykuya daldığınız an başlar. Kendinizi uykulu hissedersiniz ve gizli bahçenizin dolambaçlı yollarında gezinmeye başladığınızda, çevrenizdeki uyarılardan, yarı bilinçli olarak etkilenirsiniz. İkinci ve üçüncü aşamalarda ise, giderek daha bilinçsiz bir konuma gelirsınız. Yaklaşık yirmi ya da otuz dakika sonra, dördüncü aşamaya ya da "yavaş-dalga" adı verilen uykuyu devresine geçersiniz. Bu aşama, bilinçaltınızı oluşturan gizli bahçenizi "görebileceğiniz" en derin uykuya düzeyidir.

Dördüncü aşamada yaklaşık doksan dakikalık bir uykudan sonra, beyin dalgalarınız öyle bir değişim gösterir ki, dalgaların oluşturduğu profil, gündüz uyanıkken gerçekleşen profilden çok daha etkindir. Aynı zamanda göz kasları hareket etmeye başlar ve hızlı göz hareketleri başlar. Bu aşamaya REM uykusu adı verilir. REM aşaması yaklaşık yirmi dakika sürer ve doksan dakikalık bir aradan sonra yeniden başlar.

REM aşaması sırasında uyandırılan insanlar, tam o sırada düş gördüklerini söylemişlerdir. Bu aşamada, çocuğunuzun gizli bahçesine açılan kapılar da sonuna kadar açılmış olur ve bahçedeki canlı imgeler görünür hale gelir.

Uykunun bu dördüncü aşamasında bedende hareketler başlar ve kimi insan-

lar ayakta bile gezerler, fakat REM süreći yaşanırken, beden, 'uyku felci' adı verilen bir duruma girer. Soluk almanızı sağlayan göğüs ve sürekli hareket eden gözler dışında tüm beden felce uğrar. Uzmanlara göre bu felç durumu, düş görürken gerçekleşir ve düşünüzde hareket edip kendinize zarar vermemeniz için gerçekleşir.

Ana rahmindeki bebekler uykulu denilen bu durumu yaşamazlar ve bilim adamları bunun nedenini, bebeğin ana rahminde zaten son derece korunaklı olmasına bağlarlar. Aslında, hamile kadınlar bebeklerinin hareket ettiğini hissettiğinde, bebekleri düş görüyor da olabilir. Bilimadamları, doğmamış bebeklerin, düşlerinde, rahimden duydukları sesleri malzeme olarak kullandığını ileri sürüyorkar. Yeni doğmuş bebekler bazen uykularında çığlık atarlar ve bebekler, yaşları ilerledikçe azalan uzun REM uykuları yaşarlar.

## Zihnin Gizli Bahçesine Açılan Kapı

---

Peki düşlerin amacı nedir? Yapılan sayısız araştırma, REM uykusundan yoksun kaldığında ruhsal bozuklukların ortaya çıktığını göstermiştir. Bu durumda, uykulu, duygusal ve psikolojik açıdan sağlıklı

olmamızı sağlamak içindir. Düş konusunda araştırma yapan çoğu uzman, deneyimlerimizi ve duygularımızı düşler yoluyla anlamlandırdığımız konusunda hemfikirdirler. Beynin ilkel bir bölümü olan limbik sistemi, REM uykusu sırasında elektrik dalgalarıyla sanki çılgınlaşır ve beynimiz bu elektrik dalgalarının etkisi altındayken, zihnimizin en derinlerindeki imgeler de gün yüzüne çıkmış olur.

Bilincaltının bu gizli bahçesinde kilitli olan imgeler ve duygusal yaşam, yalnızca bu dördüncü aşama sırasında aralanan kapıdan dışarı sızar ve düşlerin ya da kabusların görülmemesine neden olurlar. Eğer çocukların doğru anda uyandırılırsa, düşlerini belli ölçülerde anımsayacaklardır ve böylece, bilincaltlarında uğraştıkları ve onları rahatsız eden sorunlar da gün yüzüne çıkmış olacaktır. Bu durum kimi zamanlar, çocuğunuzda zayıflamaya yüz tutmuş bir yaratıcılığı gün yüzüne çıkartır ve küçük bir sorunun çözümünde çocuğunuza ışık tutar. Kabuslar, bilincaltınızın, içinde gizlediği bu duygusal karmaşa ile başedemediği anlarda görülür. Bu durumda, çocuğunuz aniden, korkunç ve çoğu zaman betimleyemedikleri imgelerin etkisiyle uyanıverirler.

Çocuğunuzla birlikte, onların gördüğü düşleri incelemek, onlarla bu düşleri hakkında sohbet havası içerisinde konuş-

mak, yaşadıkları olası sorunları belirlemenizde size yardımcı olacaktır. Bu sayede, birbirinizle daha iyi bir iletişim kuracak, birbirinizi daha iyi anlayacak ve onların davranış ve düşünceleri hakkında şaşırtıcı gerçekleri öğreneceksiniz.

Düşün geneli içindeki sembolizmi çözmek başlangıçta zor gibi görünse de, zamanla ve dikkatle, çocuğunuzun düşlerindeki imgelem dünyasını daha iyi tanır hale gelebilirisiniz. Zamanla, onların düşlerini inceleyerek ve onlarla bu düşler hakkında konuşarak, çocuğunuza neyin sevindirdiğini, neyin heyecanlandırdığını anlayabilecek ve bu veriler doğrultusunda onları farklı yaratıcı etkinliklere yönlendirebileceksiniz. Yine aynı biçimde, çocuğunuzun yaşıyor olabileceği bir sorunun iç yüzünü de derinlemesine tanıabileceksiniz. Çocuğunuzla birlikte onun gördüğü düşleri tartışarak, onların kendilerine güvenini ve yaratıcılıklarını olumlu etkileyebileceksiniz.

## **Düş Bilincini Yüreklemek**

---

Çocuklarınızda bir düş bilinci oluşturmak, onların düşlerini anlama yolunda atmanız gereken ilk adımdır. Bu, aşamalı bir süreçtir. İşe, kendi gördüğünüz bir düşü onlara anlatmakla başlayın. Yaşı ne

olursa olsun, her çocuk bunu ilginç bulacaktır. Sizin zihninizde gerçekleşen tuhaf olaylar karşısında merak duyacaklardır. Eğer daha önce hiç düş görmediklerini söylelerlerse, size gördüğünüz düş hakkında sayısız sorular soracaklardır. Onların bu sorularını, anlama yetilerine göre ayrintılı bir biçimde yanıtlamaya çalışın.

Daha sonra, eğer çok küçüklerse, onlara hiç düş görüp görmediklerini sorun. Eğer çocuğunuuz biraz daha büyüğse, size gördükleri düşleri ya da kabusları anlatmış olabilir ve siz bunların üzerinde durmamış olabilirsiniz. Eğer durum böyleyse, birgün kahvaltı yaparken, çocuğunuza önceki gece bir düş görüp görmediğini sorun. Çocuğunuza başlatabanız bu yeni iletişimimin yavaş yavaş geliştiririn.

Çocuğunuuz bir kere kendi düşleri hakkında konuşmaya ve aynı zamanda sizin de düşlerinizi dinlemeye alıştığında, onları düş görmeleri için olumlu biçimde yürekendirin. Yatağa yatırıldığınızda onlara düşlerden söz edin ve düş dünyasında yaşabilecek sayısız harikalardan söz edin. Eğer yatmadan önce onlara bir masal okuduysanız, bu masal dünyasını düşlerinde ziyaret etmelerini önerin. Ya da, onlara günün en güzel anlarını anımsatın ve bu anları düşlerinde yeniden yaşamalarını önerin. Çocuklar genellikle, geçmişe ilişkin özel olayları ve mutlu anları

belleklerinde tutarlar. Belki çocuğunuz bu anlardan birini düşünde yeniden yaşamak istiyorur. Bu konuda başka öneriler için, kitaptaki düş alıştırmalarını okuyabilirsiniz (*bkz. sayfa 118-25*).

Çocuğunu uyumadan önce, ona, sabah kalktığında düşünü anımsamaya çalışmasını söyleyin. Yataklarının yanında kağıt ve kalem bulundurmaları konusunda onları yürekendirin ve böylece, uyanır uyanmaz düşlerinde gördüklerinin resmini yapabilme ve düşleri hakkında birkaç sözcük yazabilme olanağı bulurlar. Bu, onların “özel düş kitabı” olarak adlandırılabilir. Bunun için, bu kitabı soñunda yer alan Düş Günlüğü sayfalarının (*bkz. sayfa 126-29*) fotokopilerini de kullanabilirsiniz.

## Üç Düş Tipi

---

Düşleri genel olarak üç ana gruba ayıralım: gerçeklige dayanan olumlu gelişim düşleri; yaratıcı ve fantastik düşler ve rahatsız edici nitelikler taşıyan düşlerle kabuslar.

- **Gerçeklige Dayanan Düşler** genellikle, çocuğunuuzun yaşamındaki olumlu bir deneyimi yansıtırlar ya da ulaştıkları gelişim düzeyini gösterirler. Bu tür düşler, geçmişteki belli bir olayın, durumun ya

da ilişkinin çevresinde temellenir ve çocuğunuza heyecanlandırabilir. Gerçekliğeye dayalı düşler; gerçek olayların yeniden yaşandığı ‘anımsama’ düşlerinden, insanların, yerlerin ve durumun gerçek olduğu, fakat öykünün çocukların zihni tarafından oluşturulduğu düşlere kadar birçok düşü kapsar.

Gerçekliğeye dayalı düşler, çocuğunuzun hangi deneyimlerden daha çok etkilendiğini anlamanıza yardımcı olur. Bu düşler yardımıyla yaşadıkları ilişkilerin niteliklerini ve boyutlarını anlayarak kişiliklerinin nasıl bir çizgide geliştiğini gözlemlleyebilirsiniz. Juan’ın düşü (*bkz. sayfa 26*), bir müzeye yapılan sıradan bir gezinin, onun yepyeni bir konuya nasıl ilgi duymaya başladığını açıklamaktadır.

Çocuğunuzun düşünde yer alan görünürde ilgisiz bir ayrıntı, çocuğunuzun farklı olayları birbiriyle nasıl ilişkilendirdiğini görmeyi sağlayabilir. Jane’İN düşünde (*bkz. sayfa 74*), dul kalan babasının yeni eşini kabul etmede yaşadığı zorluklar ve karşılaştığı sorunlar, artık hiç hoşlanmadığı, fakat eskiden en sevdigi parti elbiselerine yansımıştır.

**Fantastik Düşler**, çocuğunuzun gelişmekte olan benliğine ilişkin geniş bilgiler edinmenizi sağlar. Çocuğunuzun yarattığı fantastik serüvenler ve tuhaf düşsel dünyalar,

çocuğunuzun yeni gelişmeye başlayan yaratıcılığının ürünü olabilir ve bu düşsel dünyaların her biri daha derin sembolik anımlar içerebilir. Bu durumda, çocuğunuzun düşünü incelerken bundan yararlanabilir ve onun yeni doğan ilgisini ve yeteneğini geliştirebilirsiniz.

Antonio, gördüğü düşte (*bkz. sayfa 50*), serüven dolu bir düş dünyasında süper bir uzay aracının pilotluğunu yapmaktadır. Görünürde fantastik olan bu düşü, onun serüvenci kişiliğini ve ailesinin de onun bu özelliğini desteklediğini göstermektedir. Bu fantastik düşler; sanat, el işleri, öykü ve oyun yazma gibi etkinliklerle çocuğunuzun yaratıcılıklarını iletmede kullanılabilir.

**Kâbuslar**, tartışılmaz biçimde korkutucudur ve çocukların psikolojisinde birçok soruna neden olurlar, fakat rahatsız edici unsurlar içeren hemen her düşün, bu gibi olumsuz sonuçlar doğurması son derece doğaldır. Her iki durumda da, çocuğunuz özel ya da genel bir sorun yaşamış olabilir. Bazı kâbuslar tek bir olayla ilgilidir, örneğin bir öğretmen tarafından azarlanmak gibi.

Birçok çocuk, tanımlamakta büyük güçlükler çektilerleri sorunlar yaşar; kimi çocuklar da, karşılaştıkları sorunla nasıl başedebileceklerine ve bu sorunu nasıl

çözebileceklerine karar veremediklerinden ya da kendilerini güçsüz hissettiklerinden, kendilerini rahatsız eden sorunları bastırmayı seçerler. Bu kâbuslarda kimi zamanlar öylesine tuhaf imgelerle karşılaşırlar ki, bu imgeler, çocuğu yaşadıkları sorunların etkilerinden koruma işlevi görürler. Bilinçaltıları, bir kabus görülmemesini engelleyemese de, gerçek sorunların üzernesini bir peçeyle örter.

Kâbuslara duyarlı yaklaşılması oldukça önemlidir. Çocuğunuza sakinleştirmenin yanında, onunla iyi ve etkili bir iletişim kurarak kabusun gerçek nedenine inmek de gereklidir. Ayrıca uygun düş alıştırmlarının yardımıyla, görülen düşün olumsuz etkilerinden kurtulunabilir. (*bkz. sayfa 123-25*)

## **Çocuğunuzun Düşünü Keşfetmek**

Bir düş, çocuğunuzun uyku saatinden az önce ya da gün içinde yaşadıklarından kaynaklanabilir. Ayrıca düşleri, bilinçlerinin derinliklerinde hâlâ uğraşmakta oldukları duyularını da simgeleyebilir. Düşlerin başka bir olası kaynağı da, onlar için özel bir anlam taşıyan anıları olabilir. Bazı düşler, olumlu gelişim düşleri ve fantastik düşlerin niteliklerini aynı anda içinde barındırabilir. Bazı düşler de yal-

nızca eğlendiricidir. Eğer çocuğunuzun düşünü gerçek yaşamla, onların duygularıyla ve yaptıklarıyla ilişkilendiremiyorsanız, bu düşü onların yaratıcılık özelliklerinin gelişiminde bir basamak olarak değerlendирin. Anlamanın yer almadığı ya da aşırı derecede gizlendiği düşleri yorumlamak için fazla bir çabaya girmeyin.

Çocuğunuz size bir düşünü anlattığında, ona bazı temel sorular yönelterek gördüğü düşün türünü ve imgelerle olayların arkasındaki duyguları belirlemeye çalışın. Bu temel sorular, aşağıdaki DÜŞ anahtarlarında özet olarak sunulmuştur:

### **DÜŞ ANAHTARI**

**AYRINTI** Çocuğunuz hangi ayrıntıları anımsıyor?

**TANIMLAMA** Çocuğınız, gördüğü düşte; belli kişileri, yerleri ya da duyguları tanımlayabiliyor mu?

**DUYGULAR** Düşün genelinde baskın olan duyu neydi?

**EYLEM** Çocuğınız düşünde etkin ya da edilgen bir rol mü üstlendi?

**ANLAM** Çocuğınız gördüğü düşü nasıl anlaşıyor?

## Kitabı Nasıl Kullanacaksınız?

Kitabın “Düşler” bölümü (*bkz. sayfa 20-117*), çocukların her üç düş tipinde göründükleri gerçek düş deneyimlerinden örnekler sunmaktadır: olumlu çocuk gelişimi düşleri, yaratıcı ve fantastik düşler, kâbuslar ve sorun yaratan düşler. Çocugunuzun düşü üzerinde düşünürken, çocuğunuzla birlikte bu düşlere bakarak, çocuğunuzun gördüğü düşün, duygusunu, konu ve bağlam açısından bir benzerini bulmayı deneyebilirsiniz. Çocuğunuzun bu bölümde ele alınan düşlerdeki imgelere gösterdiği tepkilere dikkat edin.

Bu bölümde yer alan düşler aynı zamanda, çocuğunuzun düşünü keşfetmeye yönelik soracağınız anahtar soruları nasıl kullanacağınızı gösterecek ve düş alıştırmaları ile çocuğunuzun gördüğü düştür olabildiğince çok yararlanmasını sağlamaya konusunda size aydınlatıcı bilgiler de sunacaktır. Coğulukla, benzer ya da birbirile ilgili konular belirtilmiştir. “Düş Alıştırmaları” bölümünde (*bkz. sayfa 118-125*) bakarak, çocuğunuzun düşüne en uygun olanını seçiniz. Belki başka bir gece düşlerini yeniden canlandırmak (*bkz. Düşü Yeniden Canlandırma, sayfa 119*) ya da kâbuslarında onları rahat bırakmayan kötü varlıklardan kurtulmak (*bkz. Şeytanı Kovmak, sayfa 124*) isteyebilirler. Çocuğunuz ayrıca, düşlerinden oluşan bir günlük tutmak da isteyebilir, bu nedenle Düş Günlüğü sayfalarının (126-129) fotokopilerini, yataklarına yakın bir yererde tutmanızı öneririm.

“Düş Dizini” adlı bölümü (*bkz. sayfa 130-141*), belli imgelerin taşıdığı anımları yorumlarken kullanın. Bu bölümde, çocukların gördüğü düşlerde sık rastlanan imgeler ve sembollerle, bunların olası anımları yer almaktadır. Bir imgenin anlamını yorumlarken, bu imgenin yer aldığı bağlamı ve çocuğunuzun bu imgeye verdiği tepkiyi kesinlikle değerlendирin. Aynı zamanda, dizindeki olası anımları, çocuğunuzun düşü gördüğü günlerdeki gerçek yaşamı ile ilişkilendirmeye çalışın.

Bu kitap, çocuğunza yaratıcı bir iletişim kurmanızı sağlamayı amaçlamaktadır. Buradaki düşünceleri ve önerileri, çocuğunuzun düşlerini anlamada ve benzersiz kişiliklerinin gelişimini desteklemekte birer başlangıç noktası olarak değerlendirin. Onların düşlerini incelerken, sevgilerinizi ve kendi yargınızı izleyin ve gerçekten varolmayan bir anlamı dayamadan kaçının. Çocuğunuz için yalnızca ona yönelik yeni düş alıştırmaları geliştirin ve çocuğunuzun yaratıcılığını yüreklendirip onunla olan ilişkinizi güçlendirerek etkinlikler düzenleyin.

# Düşler



**B**u bölümde, yaşıları dört ile on bir arasındaki çocukların gördüğü yirmi dört düşü bir araya getirdim. Her düş resimlerle betimlendi, anahtar soruları ve analiz yöntemleri belirlendi. Ayrıca çocuğunuzun kişilik gelişimini destekleme, onların yaratıcılıklarını yüreklendirme ve yalnızca onlara zevkli anlar yaşatma konularında öneriler sunuldu. Çoğu durumda belli bir düş alıştırması da eklendi ve ilgili temaların altı çizildi.

Düşler başlığı altını taşıyan bölümde, çok çeşitli temaları olan düslere yer verildi. Bu düşler, tiplerine göre grupperlendi: gerçekliğe dayanan olumlu gelişim düşleri (*bkz. sayfa 22-49*), yaratıcı ve fantastik düşler (*bkz. sayfa 50-69*) ve kâbuslar (*bkz. sayfa 70-117*). Çocuğunuzun düşlerini yorumlamaya girişmeden önce, bu bölümdeki düşlerin tümünü okuyarak farklı düş türlerini tanıtmaya çalışın.

Çocuğunuzun düşüne hangi düş çalışmasının daha yakın olduğunu daha rahat belirleyebilmeniz için, her düşün teması-

nin ve çocuğa yönelik niteliklerinin ve rildiği yandaki sayfayı kullanabilirsiniz. Çocuğunuz size düşünü anlattığında, öncelikle bu düşün hangi kategoriye ait olduğunu karar verin ve daha sonra, kendi çocuğunuzun düşüne en uygun düş çalışmasını bulmak için, bu kategorideki düşlerin temel niteliklerini okuyun.

Bazı düşlerin temalarının birbirine benzediğini görebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz eğer, içinde oturduğu ya da bir şeyler yaptığı, gerçekliğe dayanan olumlu bir düşün görmüşse, bu düşün olası anlamını belirlemek ve bu düsten çocuğunuz için olumlu anlamda yararlanabilmek için, Sally'nin düşüne (*bkz. sayfa 30*) bir bakanılsınız. Eğer çocuğunuzun gelişimsel açıdan bir dönüm noktasında olduğunu düşünüyorsanız, çocuğunuzun gelişim düzeyine hangisinin uygun olduğunu bulmak için, çocuğa yönelik eleştirel niteliklerin listesine bakabilirsiniz. Eğer düşün teması tamamen farklı olsa da, burada aradığınızı bulursanız, düşü yine de yararlı bir biçimde analiz etmiş sayılırsınız.

## DÜŞ ÇALIŞMASI

### **Gerçekliğe Dayanan, Olumlu Gelişim Düşleri**

#### **Hanna'nın düşü, sayfa 22:**

**Tema:** merdivenleri tırmanmak  
**Nitelikler:** 4-5 yaş; kişilik özellikler

#### **Juan'ın düşü, sayfa 26:**

**Tema:** sıradışı ayrıntılar (yeni ilgi alanları)  
**Nitelikler:** hızla değişen ilgiler, anı yakalamak

#### **Sally'nin düşü, sayfa 30:**

**Tema:** bir işe uğraşmak  
**Nitelikler:** 2-6 yaş, yeni beceriler edinmek

#### **Sophie'nin düşü, sayfa 34:**

**Tema:** çitin üzerinden bir bahçeye bakmak  
**Nitelikler:** doğal merak, 'neden' dönemi

#### **Sam'in düşü, sayfa 38:**

**Tema:** suda yüzmek  
**Nitelikler:** motivasyon dalgalanmaları

#### **Kiren'in düşü, sayfa 42:**

**Tema:** Geçit töreni  
**Nitelikler:** Sosyal ilişkilerin gelişmesi

#### **Will'in düşü, sayfa 46:**

**Tema:** fantastik bir kalenin keşfi  
**Nitelikler:** kahçı dostlar edinmek

### **Yaratıcı ve Fantastik Düşler**

#### **Antonio'nun düşü, sayfa 50:**

**Tema:** roketle uçmak  
**Nitelikler:** kişiliğin belirginleşmesi

#### **Stephie'nin düşü, sayfa 54:**

**Tema:** renkli ve neşeli gökkuşağı ülkesi  
**Nitelikler:** yaratıcı kişiliğin gelişimi

#### **Steven'in düşü, sayfa 58:**

**Tema:** fuardaki serüvenler  
**Nitelikler:** büyük kardeşlere yetişme çabası

#### **Gabriella'nın düşü, sayfa 62:**

**Tema:** büyülü orman  
**Nitelikler:** ailedeki tek çocuğun kişiliği

#### **Jenny'nin düşü, sayfa 66:**

**Tema:** çığın alışveriş  
**Nitelikler:** ergenlik öncesi, ebeveynlerden duygusal kopukluk

### **Kâbuslar ve Sorunlu Düşler**

#### **Jack'in düşü, sayfa 70:**

**Tema:** ağacın tepesinde tutsaklık  
**Nitelikler:** 3-4 yaş, tuvalet eğitimi

#### **Jane'in düşü, sayfa 74:**

**Tema:** değişen favori elbise  
**Nitelikler:** ebeveynin yeni eşine uyum

#### **Adriana'nın düşü, sayfa 78:**

**Tema:** tutsaklık  
**Nitelikler:** büyük değişimlere uyum

#### **Jason'in düşü, sayfa 82:**

**Tema:** canavar bitkilerin arasında  
**Nitelikler:** sosyal sorunlarla yüzleşmek

#### **Zoe'nun düşü, sayfa 86:**

**Tema:** evcil hayvanın peşinde  
**Nitelikler:** yaşamdaki kayıpları öğrenmek

#### **Andrew'in düşü, sayfa 90:**

**Tema:** boş ve korkutucu bir yapıda oynamak  
**Nitelikler:** okulda geri kalmışlık duygusu

#### **Chloe'nun düşü, sayfa 94:**

**Tema:** en favori giyeceği kaybetmek  
**Nitelikler:** boşanma sonrası ebeveyn tarafından terk edilme korkusu

#### **Derek'in düşü, sayfa 98:**

**Tema:** yere yuvarlanan tencere ve tavalar  
**Nitelikler:** ebeveynlerin başarı baskısı

#### **Samantha'nın düşü, sayfa 102:**

**Tema:** rahatsız edici biçimde değişen oyuncak bebekler  
**Nitelikler:** dostluk ilişkilerinde zorluklarla yüzleşmek

#### **Tiffany'nin düşü, sayfa 106:**

**Tema:** sınıfta dışlanmak  
**Nitelikler:** düşüncesiz bir öğretmenin olumsuz etkileriyle yüzleşmek

#### **Alex'in düşü, sayfa 110:**

**Tema:** yatağın başındaki korkunç adam  
**Nitelikler:** ebeveynlerin sorunlarından kendini suçlu hissetme

#### **Marco'nun düşü, sayfa 114:**

**Tema:** sıkışıp kalmak  
**Nitelikler:** agresif güdüllerle başedebilmek

# Prensес ve Şato

Hanna'nın düşü, beş yaşında

“ **C**ok güzel bir prense ol-  
duğum büyülü bir düş  
gördüm. Kocaman bir  
şatonun merdivenlerini çıkıştırdum.  
Gökyüzü parlak bir maviydi, güneş  
parlıyordu ve üzerimde rengarenk bir el-  
bise vardı. Şatonun merdivenlerini en  
tepesine kadar çıkmak istiyordum. Şa-  
tonun çok uzun kuleleri vardı, ama ben  
korkmuyordum. Merdivenlerden çıktıktı-  
ça basamaklar daha da büyülüyordu. Ba-  
samaklar iyice büyündüğünde, onları aş-  
mak için ellerime dayanıp kendimi kal-  
dirmak zorunda kalıyorum. ” ”

## Düş Bağlamı

Hanna ilkokula yeni başladı. Annesi Jan, çocukların okula ilk başladıklarında duydukları normal korkulardan haberdardı. İlk haftaların olabildiğince olumlu geçmesi için elinden geleni yaptı. Hanna ise son derece mutlu görünüyordu; heyecan içinde okulda geçen günlerini anlatıyor ve yeni şeyler öğrenmek için içten bir çaba gösteriyordu.

Jan, Hanna'yi yüreklemek ve yeni şeyleri öğretmek arasında, sağlam bir denge kurmak istiyordu. Hanna'nın, ailesini mutlu etmesi için 'başarmak' zorunda olduğunu hissetmesini istemiyordu, çünkü Jan'ın kendisi, çocukken üzerinde böyle akademik bir baskı hissetmişti.

## Hanna'nın Hissettiğleri

Hanna düşünü anlatırken, merdiveni tırmanmak için harcadığı fiziksel çabadan söz etmişti, fakat amacına ulaşma -en tepeye tırmanma- çabası sırasında duyduğu sevinç ve heyecan da son derece belliydi. Hanna daha sonra, basamakları çıktıığında kollarını iki yana açıp başarı sevinci içinde, olduğu yerde döndüğünü de anımsadı.

### Anahtar Sorular

Çocuğunuzun gördüğü düşün özel olduğunu ona hissettirmeniz ve kendilerine olan güvenlerini arttırmamanız için bu çok iyi bir fırsat.

? Üzerinde ne vardı? Giydiklerini anatabilir misin? (Size verdiği ayrınlar nedeniyle onu övün.)

? Bir prenses olmak nasıl bir duyguydu?

? Şatondaki en önemli şey neydi?  
(Burada, çocuğunuzun imgelemindeki temel resmi belirleyin.)

? Temel anımları olabilecek her ayrıntı hakkında sorular sorun: "Hanna, o koca basamaklara tutunduğunda neler hissettin?"



## Çocuğa Yönerek Eleştirel Nitelikler

İlkokula başlamak bir çocuğun yaşamında kritik bir geçiş dönemidir. Bu devrede, çocuğunuzun kişilik özelliklerini ortaya çıkar ve bunlar, çocuğunuzun yeni karşılaştığı durumlara uyum sağlama yetisini belirler. Örneğin çocuğunuzun utangaç olduğunu ya da yardıma gereksinim duyduğunu bilmeniz, onlara nasıl yaklaşacağınız konusunda sizin aydınlatacaktır. Düşleri, okul yaşamına gösterdikleri tepkinin doğasını belirlemeye size yol gösterecektir.

## Analizin Amacı

Bu büyülü bir düş olduğu için, Jan bu düşü üç amaç için kullandı:

- 1 Bu düşe kaynaklık eden “iyi” olguları belirlemek ve bunların daha da gelişmesini sağlamak.
- 2 Hanna'nın bu düşü yaratıcı bir biçimde yeniden anlatıp yaşayabilmesi için onu yüreklemek.
- 3 Hanna'nın bu düşünü, bir arkadaşı ile olumlu bir biçimde paylaşmasını sağlamak.

## Hanna ve Jan Ne Yaptılar?

Jan, Hanna'nın kendisini iyi hissettiğine inanıyordu. Oldukça büyük, fakat korkutucu olmayan şato betimlemesi, Hanna'nın okula yaklaşımını açılıyordu: olumlu ve endişeden uzak. Hatta büyük basamaklara tutunarak yukarı çıkmaya çalışması, Hanna'nın kendisini bekleyen yeni heyecanların ayırdında olduğunu göstermektedir.

**Jan,** olumlu yaklaşımının işe yaradığını anladı ve bunu sürdürme kararı aldı.

**Jan** bu düşü yaratıcı bir biçimde kullandı. Birlikte prenses kostümleri yaptılar ve küçük bir oyun düzenleyerek bu düşü canlandırdılar.

**Jan,** Hanna'dan bu oyuna bir arkadaşını da katmasını istedi. İki kız, birer prenses olduklarını düşledikleri bu oyunda çok zevkli anlar yaşadı.

## Düş Alistırması

Eğer çocuğunuz olumlu bir düş görmüşse, onlara önerilerde bulunarak bu düşü yeniden ziyaret etmelerini önerin:

 Uyku saatinde, onlardan gördükleri düşü anımsamalarını ve ayrıntıları kafalarında canlandırmalarını isteyin.

 Onlara, bu düşü yeniden görmek isteyip istemediklerini sorun. Onlara gözlerini kapamalarını ve anımsadıkları görüntülerini düşünmelerini söyleyin.

 Uyku saatinde şunu söyleyin: "Hanna, seni güzel bir prenses olarak görebiliyorum. Pırıl pırıl güneşin altında, o kocaman şatonun merdivenlerinden yukarı tırmanıyorsun."

## İLGİLİ TEMALAR

- **Saraylar ve Büyük Yapılar** Korkutucu olmayan karmaşık yapılar doğal bir ilgi ve merak duygusunu simgelerler. Bazı yaratıcı ve eğlenceli aktiviteler düzenleyebilirsiniz. (bkz. sayfa 45)

- **Ağaçlara ya da İplerle Tırmanmak** Çocuğunuzun önünde bir tür sınav mı var? Eğer tırmanma süreci çocuğunuzu ugraştırmışsa, çocuğunuzun yardıma gereksinimi olup olmadığını bir araştırın. Yardımınıza gereksinim duyuyor olabilir.

- **Duvarlara ya da Çitlere Tırmanmak** Çocuğunuz küçük bir sorunla mı karşı karşıya? Onlara okul hakkında sorular sormayı deneyin ve evin içinde onları gözlemleyin. Sorun yaratan nedeni bulmaya çalışın.



# Ağaçta Sallanmak, Deniz Kabuklarıyla Dolu Ayakkabılar

Juan'ın düşü, altı yaşında

“Kumların üzerinde bir aşağı bir yukarı zıplayıp duruyordum. Sonra o kadar yükseğe zipladım ki, bir ağacın alçak dallarından birine tutundum. Dal, kaya parçalarıyla kaplıydı. Sallanmaya başladım - bu çok güzeldi. Ayakkabılarım bir öne geliyor, sonra da arkada kayboluyordu. Kocaman ayakkabılarımın içi sanki deniz kabuklarıyla doluydu. Aşağı sıçrayıp deniz kabuklarını ayaklarım dan çıkartmak istedim. Yere indiğimde dalın üzerindeki kayaları toplamaya başladım. Ceplerim giderek doluyordu ve bu deniz kabuklarının kumlardan gelip gelmediğini düşündüm. ”

## Düş Bağlamı

Juan'ın kardeşi yok ve son derece sakin bir çocuk. Annesi onunla sohbet etmekte çoğu zaman zorluk çekmiş ve onunla daha iyi iletişim kurmanın yollarını aramış. Yakın bir zamanda Juan'ın büyükannesi onu yerel müzeye götürmüştür. Juan bu gezinti hakkında fazla bir şey söylememese de, büyükannesi onun özellikle fosiller bölümünden ayrılmak istemediğini belirtiyor. Juan'ın gördüğü bu düş; fosillere, kayalara ve deniz kabuklarına karşı onda büyük bir ilginin doğduğunu göstermektedir.

## Juan'ın Hissettikleri

Juan, düşünde son derece sakindi ve tanındık bir ortamdaydı. (Bahçesinde bir kum havuzu var.) Kumların üzerinde zıpladıktan sonra, ağacın dalındaki kayaları görünce heyecanı giderek arttı. Bunu, düşün bu bölümünü anlatırken gösterdiği heyecanlı tavırlardan anlayabiliriz. Ayakkabılarının içindeki deniz kabuklarını çıkartmak için bir an bile bekleyemediğini görüyoruz. Deniz kabuklarının ayakkabılarının içinde olması, onun bu ilgisinin ne kadar derin olduğunu göstermektedir. Bu kabukların kumların içinden gelip gelmediğini merak etmesi, onun bu ilgisinin bir dışavurumudur.

### Anahtar Sorular

Böyle bir düş, sessiz bir çocukla iletişim kurabilmeniz için size büyük bir olanak verir.

? Kumların üzerinde zıplarken neler hissettin?

? Zıplaman bitip de sallanmaya başladığında neler düşündün?

? Kayalar renkli miydi? Deniz kabuklarının üzerinde desenler var mıydı?

? Sence kumların içinde başka hazineler de var mıydı? (Burada, çocuğunuzun imgelemine, bir hazine sandığı gibi yeni bir imge kazandırıbilirsınız.)



## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocukların ilgileri çok hızlı değişebilir, bu nedenle onların hobileri olacak bir konu hakkında düş gördüklerinde bundan yararlanmak çok önemlidir. Kimi zamanlar, ilgiler doğrudan bir çocuğun belli gelişim dönemleri ile ilintiliidir. Örneğin çocuğunuz okumayı yeni öğrendiğinde ya da bunun için hazır olduğunda, düşünde kitap okuduğunu görebilir. Kimi ilgiler de anlık olarak ya da başka deneyimlerin sonucunda ortaya çıkabilirler. Çocuğunuz birdenbire, dinazorlardan başka bir konu hakkında konuşmaz olur. Rastgele duydukları bir söz, bir kitapta gördikleri bir resim ya da televizyondaki bir形象 bu türden bir ilgiyi doğurabilir.

## Analizin Amacı

- Maria, Juan'ın düşünü birkaç amaç için kullandı. Örneğin:
- 1 Onun yeni doğan ilgisinden de yararlanarak, onunla iletişim kurmanın yeni yollarını bulmak için.
  - 2 Onun, kayalara ve fosillere olan ilgisini geliştirmesinde yardımcı olarak, başkalarıyla iletişim kurma yetisini güçlendirmek için.
  - 3 Bu ilgisini besleyecek değişik bir gezinti düzenlemek için.

## Juan ve Maria Ne Yaptılar?

Maria, Juan'ın düşünden, çocuğunun yaşamdan hoşnut olduğu sonucunu çıkarttı. Kumların üzerinde zıplamaktan hoşlanıyordu ve ağaç dalında salınmak ve kayalarla deniz kabukları hakkında yeni buluşlar yapmak da ona büyük zevk veriyordu. 'Kocaman' ayakkabıları onun bu yeni buluşlarda kendine duyduğu güveni simgelemektedir. Onun gerçekten ilgisini çeken bir şey bulmuştu ve bundan hoşnuttu. Eğer ayakkabıları ayaklarından düşseydi, bu, endişe olarak yorumlanabilirdi.

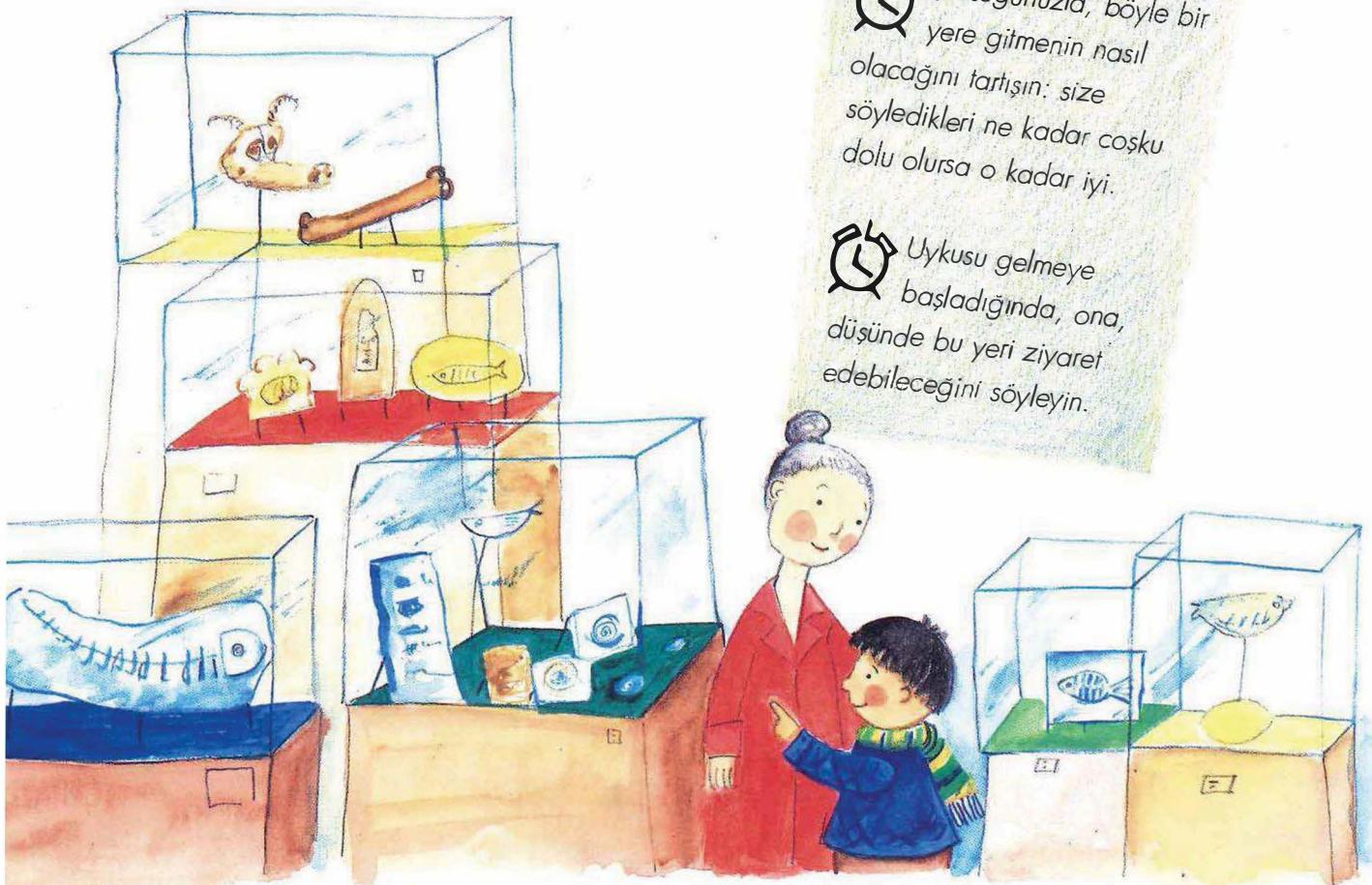
**Maria** Juan'a, birgün kumsala gidip birlikte fosil arabileceklerini söyledi. Juan bu önerisi çok sevindi ve heyecan içinde nelere gerek olduğunu anlatmaya başladı. Bu da doğal olarak anne ve çocuk arasında bir iletişim ortamı sağladı. Çocuğunuzun yeni ilgisini yürekłendireceğiniz bir gezinti ayarlamak yararlı olabilir.



Juan'ın babası ona bu iş için özel bir torba hazırlamasında yardımcı oldu. Juan bu torbaya neler koyacağına karar verdi: küçük bir kürek, bir kazma, mendiller ve birkaç plastik torba.

Birlikte, kayalar ve mineraller hakkında bir kitaba baktılar. Maria Juan'a, kitaptaki kayaların Juan'ın düşünde gördüğü kayalara benzeyip benzemediğini sordu.

Juan düşünde gördüğü deniz kabuklarının resimlerini çizdi ve onları anlattı.



## Düş Alistırması

Eğer çocuğunuzla daha canlı bir iletişim kurmak istiyorsanız, çocuğunuzla birlikte, onun düşüne uygun bir biçimde, sayfa 121'deki 'Serüven Yolculuğu' alıştırmasını yapın.

Çocuğunuz akşam yatağına yattığında, ona dünyanın en serüvenli yerinin neresi olduğunu sorun ve bu yere bir haritadan birlikte bakın.

Çocuğunuzla, böyle bir yere gitmenin nasıl olacağını tartışın: size söyledikleri ne kadar coşku dolu olursa o kadar iyi.

Uykusu gelmeye başladığında, ona, düşünde bu yeri ziyaret edebileceğini söyleyin.

# Çimden Şekiller Yapmak

Sally'nin düşü, dört yaşında



“Cok güzel ve ilik olan bahçede oturuyordum. Çimler çok uzundu - bizimkiler gibi değil. Çimlerden birazını kopardım ve arkama bakıp birinin beni izleyip izlemediğinden emin oldum. Sonra da elimdeki çimlerle şekiller yapmaya başladım. Birkaç parçayı birbirinin üzerine katladım. Güzel görünüyordular, ama “doğru” değildi. Ben de uzun çimlerden biraz daha kopardım. Yeşil ve kaygandılar. Yeniden bir şekil yapmaya başladım ve sonra arkadaşım Janie bahçeye girdi. Ben de elimdeki çimleri kaybettim! ”

## Sally'nin Hissettikleri

Güzel ve ılek bahçeyi betimlerken, Sally'nın olumlu duyguları son derece belirgin. Çimlerden bir şekil yapma işi, onun için, tıpkı odasını düzenlemek gibi bir görevdi. Fakat yaptığı şekillerin "doğru" görünmemesi, onun hoşnutsuzluğunu göstermektedir ve çimlerin kaygan olması, Sally'nin biraz zorlandığına işaret etmektedir. Düşünde belirgin bir olumsuzluk olmasa da, arkadaşı Janie'nin gelişiyile elindeki çimleri kaybetmesinden, rahatsızlık duyduğu son derece açiktır.

## Düş Bağlamı

Sally son günlerde, ayakkabalarının bağcıklarını bağlamayı öğrenmeye çalışıyordu. Annesi Helen, kimi zamanlar Sally'nin istekle bunu başarmak için uğraştığını, fakat son anda başını kaldırıp kendisinden ve babasından yardım beklediğini görmüştü. Sally kimi zamanlar bağcıkları bağlayamadığı için sinirleniyordu ve ayakkabalarını fırlatarak odasına kaçıyordu. Bir keresinde gururla mutfağa girmiş ve ayakkabalarını bağlayabildiğini söylemişti, fakat bağcıklar çoktan sökülmüştü. Sally ve babası buna epey gülmüştü. Helen, Sally'nin bu işi öğrenmesini istiyordu, ama işi hep kendisinin tamamlamasından da bıkmıştı.

### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Yaşamımızın ilk beş yılı, ayakkabı bağcıklarını bağlamaktan dış fırçalamaya kadar, gündelik yaşama ilişkin pratik eylemleri öğrenmekle geçer. Bu tür eylemleri öğrenmedeki başarı, büyük ölçüde, çocuğunuzun sizden gördüğü desteği bağlıdır. Çocuğunuz yeni bir şey öğrenmeye hazır olduğunda, onlara destek gösterin ve övgülerde bulunun. Yaptıkları işin oldukça zor olduğunu belirterek, onları yüreklendirin.



## Analizin Amacı

Sally'nin düşü yeni bir şey öğrenme ile ilgilidir: Ayakkabının bağıcıklarını bağlama. Bu düş, Helen'in, çocuğuna bu yeni eylemi öğretmede yardımcı olurken ne kadar başarılı olduğunu görmesini sağlamıştır.

- 1 Helen bu düş yardımıyla, Sally'in kendine olan güvenini daha fazla desteklemesi gerektiğini anladı.
- 2 Bu düş, pratikte uygulanabilecek eğlenceli oyunlara kaynaklık etti.
- 3 Helen, Sally ile daha fazla zaman geçirmenin yollarını aramaya başladı.

### Sally ve Helen Ne Yaptılar?

Düşün genel çerçevesi olumlu olsa da, Helen, Sally'nin bu düşünün karmaşık duygular barındırdığını hissetti. Bu düş Helen'a, Sally'nin öğrenmek için ne kadar çaba harcadığını gösterdi. Bahçenin "güzel ve ılık" olması, Sally'nin aile ortamında mutlu olduğunu göstermektedir, fakat birinin onu izleyip izlemediğinden emin olmak için arkasına bakmış olması, çevresindekilerin yeni şeyler öğrenip öğrenmediğini izlediklerinin ayırdında olduğunu açıkça göstermektedir.

Sally ne zaman ayakkabalarının bağıcıklarını bağlamada başarısız olsa, Helen bu düşten yararlanarak doğru tepkiyi göstermeye çalıştı. Ayrıca Sally'nin ablası ve ağabeyine de doğru tepkileri vermeleri konusunda uyarıda bulundu.

Kimse Sally'e çimlerden şekil yapmasını istememişti, bu da Sally'nin yüksek motivasyonunu göstermektedir.

### Anahtar Sorular

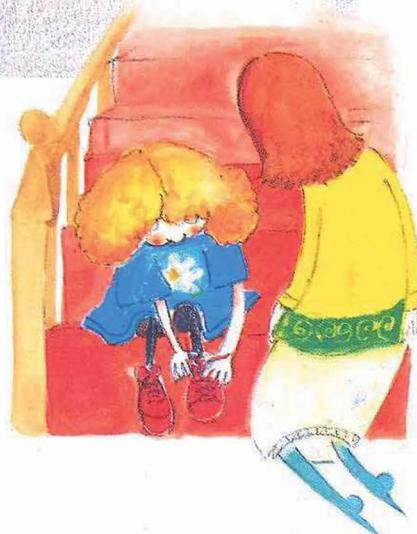
Sally'ninki gibi bir düş, bir çocuğun gelişim düzeyi hakkında aydınlatıcı ipuçları verir. Helen, Sally'nin bağıcıkları bağlama konusunda Sally'nin neler hissettiğini öğrenmek istediler.

? Uzun çimlerle oynamak nasıldı?

? Bu sana bir şey animsattı mı?

? Neden arkana baktın?  
(Bu soruyu sorarken,  
çocuğunuzun arkasında durun.)

? Janie sence oyun oynamaya mı geliyordu?



Helen'in aklına, Sally'e renkli ipler vererek bunları örüp onun eğlenmesini sağlamak geldi. Bu, eğlenceli olması yanında, Sally'nin el ve göz koordinasyonunun da gelişmesini sağladı.

Helen, Sally'den düşünde gördüğü bahçeyi daha ayrıntılı bir biçimde anlatmasını istedi. Sonra -kendisini özel hissetmesini sağlamak için- mutfağına asması için, ondan, yeşil bir kartonun üzerine renkli şeritler yapıştırarak bir bahçe resmi yapmasını istedı.

Helen, ortalarda kimse olmadığı bir an, Sally'nin bağcıklarıyla uğraşabileceğii bir oylanak yarattı.



## İLGİLİ TEMALAR

Çocuklar düşlerinde genellikle elleriyle bir şeyler yaparlar. Bunun nedeni belki de, elleriyle çok yaratıcı olabileceklerini sezinlemeleridir.

- Ellerin Arasından Kayan Nesneler**

Genel olarak, çocuğunuzun bir şeyden korktuğunu gösterir. Ellerinden kayan nesneyi sorgulayın ve korkularının ne olduğunu bulun.

- Elleriyle Bir Şeyi Tutmaya Çalışmak**

Belli bir işi başarmak için duydukları kararlılığı ve motivasyonu gösterir.

Neyi öğrenmek istediklerini anlamaya çalışın.

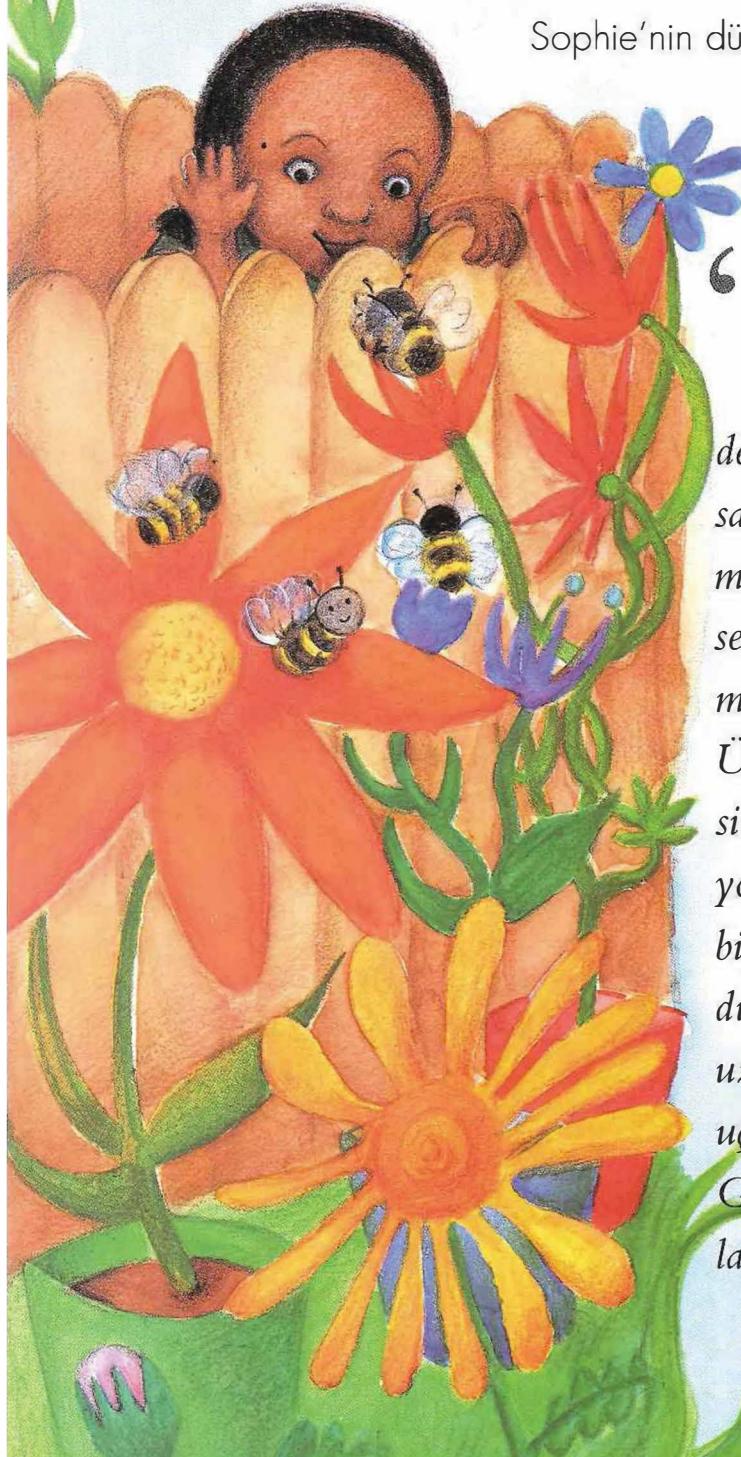
- Elleri Bükmek** Çocuğunuz, evde ya da okuldaki bir gelişmeden rahatsız olmaktadır. Bu, uyanıkken ellerini ovuşturmak gibidir.

- Avuçlarında Değerli Bir Nesne Tutmak**

Çocuğunuzun bir şeye çok değer verdiği gösterir. Avuçlarında sıkıca tuttukları her ne ise, 'duyguları' ya da gerçek bir insanı veya hayvanı simgeleyebilir.

# Harikalarla Dolu Bir Bahçe

Sophie'nin düşü, dört yaşında



“**C**ok güneşli bir yerdeydim ve bir çitten bakıyordum. Çit tahtadandı ve üzerinde kıymıklar vardı. Çitin arkasında, saksıların içinde duran yanyana dizilmiş güzel çiçekler vardı. Hepsi de en sevdiğim renklerdeydi, ayrıca adını bilmemiş renklerde olanları da vardı. Üstelik kocamanlardı. Çiçeklerin çevresinde gruplar halinde arı ‘aileleri’ uçuşuyordu. Çiçeklerin üzerinde dans eder gibiydiler. Çiçekleri koklamak istiyordum, ama burnumu çitlerin gerisine uzatamıyordum. Arılardan bazıları uçuverdi ve ben de onlara el salladım. Gökyüzüne gitmişlerdi. Onlara adlarını sormak isterdim.”



## Sophie'nin Hissettikleri

Sophie, gördüğü düşü anlatırken son derece heyecanlıydı. Özellikle çiçeklerin büyüklüğü ve renkleri ile dost canlısı arı ailelerinden etkilenmişti. Onlarla konuşmak istemişti. Bu son derece olumlu düşün belki de tek olumsuz yanı, tahta çitlerin kıymaklı olması, Sophie'nin bu nedenle kendisini engellenmiş hissetmesi ve çiçekleri koklayamamasıdır.

## Düş Bağlamı

Sophie son günlerde annesi Susan'a, sık sık her şeyin nedenini soruyordu. Susan, Sophie'nin bu "neden" evresini, her şeyin enince ayrıntısını bile öğrenmek için sorular sorduğu üç yaşında geride bıraktığını düşünüyordu. Susan zaman zaman sinirlense de, Sophie'nin soru sormasını asla engellememiş ve iyi bir anne olmaya çalışmıştı. Şimdi her şey yeniden başlıyordu ve Susan, sabrının taşlığını belli etmeden bu sorulara nasıl yanıt vereceğini bilemiyordu.

## Anahtar Sorular

Sophie'nin düşü ve onun bu düşü anlatmak için duyduğu istek, Susan'a, kızına birçok soru yöneltme fırsatını doğurmuştur. Böyle bir durumda, küçük çocuğunuza etkin roller verebilirsiniz.

?

En sevdiğin renkler hangileri? İstersen renkli kitaplarına bir bakalım ve bana adlarını bilmediğin renkleri göster, ne dersin?

?

Sence arılar dost canlısı olabilir mi? Sence onların da aileleri var mıdır?

?

Kıymıklarla kaplı bir çitin üzerinden bakmak nasıl bir duyguydu?

?

Arılarla birlikte sen de gökyüzüne uçmak ister miydin?





## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocukların doğal merak duygusu, bebeklikten başlar ve duyularının (görme, dokunma, tat, işitme ve koku) gelişimine kadar sürer. Yürümeye ve konuşmaya başlayan bir bebek, üç ila beş yaşına kadar durmadan “neden” soruları sorabilir. Bu devrede birçok ebeveyn, ayırdında olmadan, çocukların bu son derece yaratıcı olabilecek merak ve ilgilerini köreltebilmektedir. “Başka soru sormak yok!” diyerek yakından ebeveynlerin, böyle bir tepkiden uzak durmaları gereklidir. Eğer çok işiniz varsa söyleyin: “Ne kadar güzel bir soru! İstersen bunu yemekte konuşalım.” Mutlu ve yaratıcı yetişkinler, çevreleri hakkında “neden” soruları sormaktan vazgeçmemiş kişilerdir.

## Analizin Amacı

Bu düş açık bir biçimde, Sophie'nin meraklılığını yansımaktadır ve Susan'a, kızının kendisine yönelik sorulara nasıl bir tepki verdiği konusunda ışık tutmaktadır.

- 1 Bu düş yardımıyla Susan, Sophie'nin meraklılığını yeni ilgi alanlarına yöneltme olanağı buldu.
- 2 Sophie'nin, bilgilendirici ve kaynak kitaplarla tanışmasını sağladı.
- 3 Sophie'ye, renkli resimler yapması için birçok yeni fikir verdi.

## Sophie ve Susan Ne Yaptılar?

Susan, Sophie'nin gördüğü bu düşle, kızının içinde yaşadığı dünyayı ne kadar ilgi çekici ve heyecan verici bulduğunu anladı. Sophie biraz endişe duysa da, gördüğü düş onu çok heyecanlandırmıştı. Susan, tahta çitlerin üzerindeki kıymıkların, onun Sophie'nin sorularına zaman zaman verdiği olumsuz tepkinin göstergesi olduğunu anlamıştı. Bu düş sayesinde Susan, Sophie'ye daha sıcak yaklaştı ve sabırsızlık gösterdiği için biraz suçluluk duydu.

Susan'ın Sophie'ye yönelik anahtar soru, renkli kitapların arasında geçen oldukça yararlı bir gezinti sağladı. Sophie kısa zaman sonra düşünde gördüğü renklerin adını öğrendi.

Sophie'nin ısrarı ile, birlikte kütüphaneyi ziyaret ederek arılarla ilgili kitaplara baktılar. Sophie'nin kütüphaneye gitmek istemesi, bu dönemin onun gelişimi açısından ne kadar kritik olduğunu göstermektedir.

## İLGİLİ TEMALAR

Susan ve Sophie, arıların vizildayararak gökyüzüne uçmasıyla ilgili oyunlar oynadılar.

Çocuğunuzun, gördüğü düşü size anlatırken kullandığı sözcüklerin ayını kullanarak, onları gerçekten dinlediğinizi gösterin.

Sophie, düşünde gördüğü bahçenin ve arıların renkli resimlerini çizerek çok hoş zaman geçirme olanağı buldu.

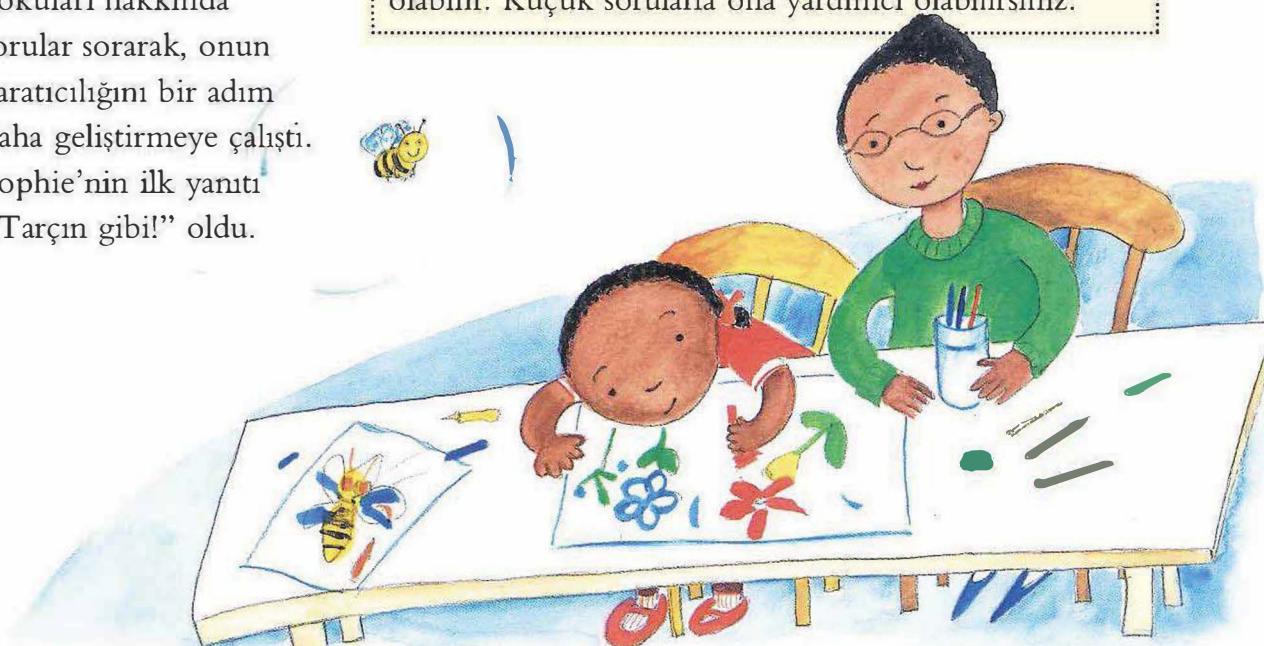
Sophie ve Susan, çiçeklerin kokuları hakkında sohbet ettiler. Susan, kızına, çiçeklerin kokuları hakkında sorular sorarak, onun yaratıcılığını bir adım daha geliştirmeye çalıştı. Sophie'nin ilk yanıtı "Tarçın gibi!" oldu.

- **Düşlerde Çitler** Çitler koruyucu olabilir. Kâbuslarda, çocukların bazen, kendilerini koruyan daire biçiminde çitler yaratırlar. Çitler aynı zamanda dışlayıcı da olabilir. Bir çocuk, gördüğü kabusta, çitin üzerinden geçerek güvenli bir bölgeye ulaşmada zorluklar yaşayabilir.

- **Çitlerin Üzerinden Bakmak** Eğer çocuğunuz bir çitin üzerinden bakıyorsa ve bu süreç içinde endişe duyduğunu belirtiyorsa, arkadaşları arasında, okulda ya da aile içinde kendisini dışlanmış hissediyor olabilir.

- **Çitlerin Üzerinde Dengede Durmak** Eğer bir çitin üzerinde dengede durabildiğini ve bundan büyük bir heyecan duyduğunu söyleyen bir çocuğunuz varsa, evinizde bir yaramaz var demektir. Eğer bu eylemden korku duymuşlarsa, endişeli olabilirler.

- **Bir Çitin Altına Sıkışmak** Çocuğunuz kendisini tehdit altında hissetmektedir. Bir yerde sıkışık kalmak korkutucudur. Önlerinde, çözümleri gereken bir sorun olabilir. Küçük sorularla ona yardımcı olabilirsiniz.



# Başarıya Doğru Yüzmek

Sam'in düşü, on yaşında

“Suyun altında yüzüyordum. Oldukça karanlıktı, ama yukarı baktığımda gökyüzünün aydınlığını görebiliyordum. Solugumu da sanki sonsuza kadar tutabiliyor gibiydım. Ama ben suyun yüzeyine ulaşmak istiyordum. Önce kollarım ve bacaklarım çok zor hareket etti. Fakat epey bir çabaladıktan sonra hareket ettiler ve hızla yukarı doğru yüzmeye başladım. Sağ elim suyun yüzeyinden dışarı çıktı, ama sol elim dipte kaldı. Sonra, yanında başka yüzücüülerin de olduğunu gördüm ve hepimiz aynı yöne ilerlemeye başladık. ”

## Düş Bağlamı

Sam, üç kardeş içinde ortanca olanı. Anna ve babasının gözünde, genelde herkesle iyi geçenin girişken bir çocuktur, fakat babası George, zaman zaman onun kendisini dışlanmış hissetmesinden endişe duymaktadır. Son günlerde, ablasının bilgisayar oyununda yüksek puan almaktan, okul takımında futbol oynamaya kadar, günlük hayatında önüne gelen her işi başarmak için dikkat çekici bir çaba içine girmiştir. George, Sam'in bu başarı hırsının bir güvensizlik duygusunun işaretini olmasından kuşkuluyordu. Yaptığı işlerle, çevresinin dikkatini çekmeye çalışıyordu.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocuklar, özellikle yeni işler başarmak zorunda kaldıklarında, motivasyon ve istek dalgalanmaları yaşayabilirler. Yeni bir okula başlamak ya da sınavlara girmek, bu tür çocukların kendilerine olan güvenlerini dışa çıkartabilir. Kimi çocuklar, böyle yarışlardan uzak durmayı yeğlerler.

Çok küçük çocukların yürümek ve tırmanmak için gösterdikleri çaba, anne babaları şaşırtabilir. Kimi çocuklarda aynı kararlılık ve çabalama fazla dikkat çekmez ve küçük bir yüreklenirme bile onlara yeter.

## Sam'in Hissettikleri

Sam, suyun dibinde yüzeye doğru yüzme anını anlatırken büyük heyecan duyduğunu belirtmiş ve soluğunu uzunca bir süre tutabildiği için şaşkınlık duymuştu. Sam, sonsuza dek yüzebileceğini hissetmişti, fakat gökyüzünün aydınlığını hissettiği yüzeye ulaşma güdüsü çok daha ağır basıyordu. Sağ eli sudan çıkış havayla buluşur buluşmaz, Sam büyük bir endişe içinde sol elinin aynı şeyi yapamadığını hisseder. Yanında başka yüzücülerin belirmesi, onların da bu deneyimi yaşadıklarını göstermiştir.



## Anahtar Sorular

George, Sam'ın başkalarından ne beklediğini ve kendisinden beklenenler konusunda neler hissettiğini anlama olağanlığı buldu.

?

Sence yüzdüğün yer  
neresiymi? O anda neler  
hissettin?

?

Sence yüzdüğün su,  
yaşamında bir şeyin simgesi  
olabilir mi? (Daha küçük bir  
çocuğa, yüzdüğü suyun ona ne  
anımsattığını sorabilirsınız.)

?

Sence sol elini neden  
suyun yüzeyine  
çıkartmadın?

?

Kollarını ve bacaklarını  
hareket ettirirken tanıdık  
duygular hissettin mi?

## Analizin Amacı

Sam'in düşü son derece semboliktir. George, bu düşteki sembollerden yola çıkarak aşağıdaki amaçlarına ulaşmaya çalıştı:

- 1 Sam'in, günlük yaşamında yüzleştiği işlerde kendisini rahat hissedip hissetmediğini bulmak.
- 2 Sam'e birebir zaman ayırarak, onun aile ortamında kendisini dışlanmış hissetme olasılığını azaltmak.
- 3 Amaçlarını belirlemede ve kararlılığını sürdürmede ona yardımcı olmak.

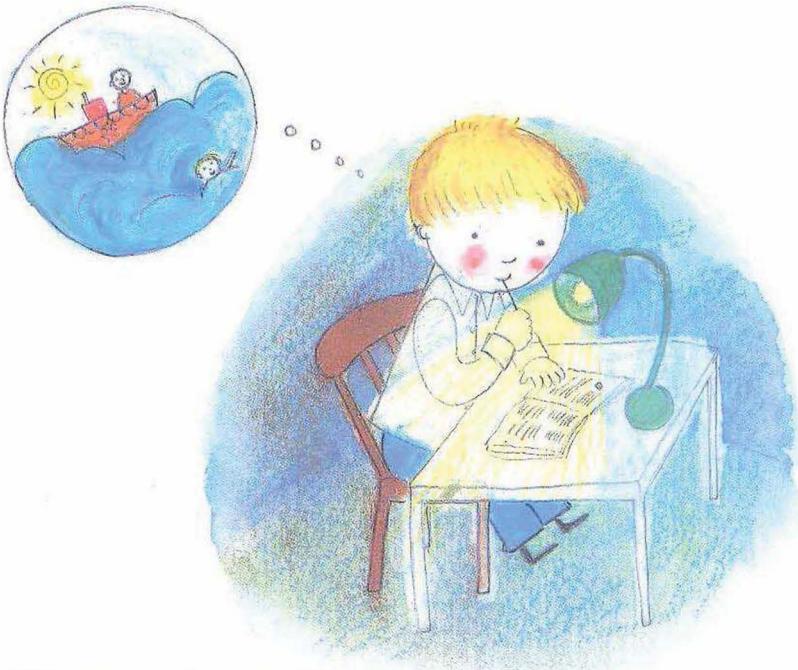
## Sam ve George Ne Yaptılar?

Sam'in ruhsal sağlığı hakkında fikir sahibi olması açısından, bu düş George için önemliydi.

George, oğluyla konuştuğunda, Sam'in, yaşamında olup bitenler konusunda heyecan duyduğunu anladı. Sam, okuldaki futbol takımını seviyordu ve -George'un haberi olmadan- derneğin yüzme kursuna katılmıştı. Suyun ne anlama geldiğini şimdi anlamıştı. Sam, ablasının yaklaşan sınavlarının, aile içinde en çok konuşulan konu olmasıyla ilgilenmiyor gibiydi. O yalnızca kendi yaşamını sürdürüyordu.

Sam'ın sol elini suyun yüzeyine çıkartamamasının nedeni ise, Sam'in bu kendi başınılgılarından babasının hoşnut olması olabilirdi. Bu nedenle George, Sam'i her hafta yüreklemeye karar verdi.

Birlikte okul hakkında konuyular. Samı, kompozisyon dersinde bir kısa öykü ödevi almıştı. George, Sam'e, bu öykünün uzun mesafe bir yüzücüyle ilgili olabileceğini önerdi. Sam de, bu yüzünün içinde bulunduğu bottan uzak bir yerde olmasını önerdi.



## İLGİLİ TEMALAR

Su, düşlerde sıkça görülen öğelerdendir ve bazı zamanlar tehdit edici, bazı zamanlar da olumlu bir unsurdur. Çocuğunuzun suya yönelik duygularına özellikle ilgi gösterin.

- Korkusuzca Suya Atlamak** Bu, son derece olumlu bir ruh halinin göstergesidir. Bu, yeni yürümeye başlayan çocukların, su birikintilerini şaplatmaktan duydukları hazza benzer.

- Suya Batmak** Bu bir endişe göstergesi olabilir. Çocuğunuzun baş edemeği

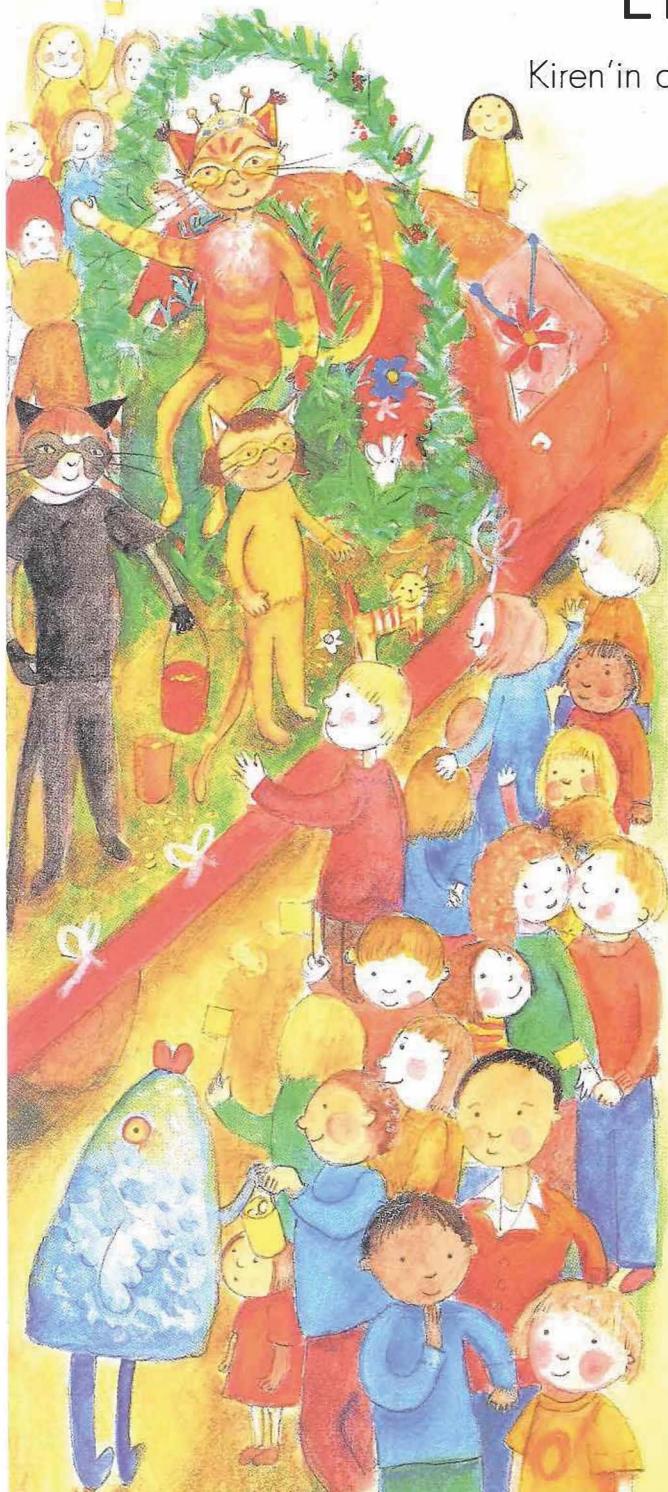
bir sorunu mu var? Belki de okulda, arkadaşlarının gerisinde kaldığını düşünüyor.

- Suyun İçindeki Bir Girdaba Kapılmak** Çocuğunuz bir şeyden korkuyor olabilir. Kelimenin tam anlamıyla “olumsuz” duygular içinde boğuluyorlar. Bunun kaynağını araştırın.

- Yağmur Altında Kalmak** Çocuğunuza olumsuz mu davranışınız? Kendilerine yöneltilen eleştirilerden bunalmış olabilirler.

# Geçit Töreninin Lideri

Kiren'in düşü, sekiz yaşında



“Düşümde, karnavalı anı-  
dızan, fantastik bir geçit  
töreninin içindeydim.

İnsanların çoğu, çok sık hayvan kostümlerinin içindeydiler. Kendimi birden geçidin en önünde buldum. Orada bennim için bir sandalye vardı! Sandalyeye oturduğumda her yeri görebiliyordum. Herkes bana bakıyordu ve gerçekten çok heyecanlanmıştım. Bana en yakın grupta olanların hepsi kedi kılığındaydı. Ben de “kedi kraliçesi” gibiydim. Sonra herkes durdu ve kalabalığın içinden biri bana hangi yöne gideceğimizi sordu. Ben de dikkatlice çevreme bakındım ve kıvınlı bir yolu seçtim. ”

## Düş Bağlamı

Kiren, dört kardeşin en büyüğü. Annesi Jamila, Kiren'in babasından dostça ayrılmıştı ve küçük kardeşlerinin birçok sorumluluğunu Kiren yüklenmek zorunda kalmıştı. Jamila, Kiren'e gereğinden fazla sorumluluk verip vermediğini düşünüyordu. Hatta boşanmasından önceki zamanlardan bile, Jamila Kiren'e bu anlamda çok güveniyordu, çünkü Kiren son derece düzenli bir çocuktur. Kiren, kendine çok güvenen bir çocuğu ve Jamila, boşanması nedeniyle yaşadığı başarısızlık duygusunu kızına yansımaktan korkuyordu.

## Sam'in Hissettiğleri

Kiren'in, düşünü çok heyecanlı anlattığını gördük. Kiren'in düşündeki canlılık ve neşe, Jamila'nın çok hoşuna gitmişti. Kiren'in kostüm betimlemeleri de oldukça ayrıntılı ve gerçekçiyledi. Kerin, geçidin başındaki sandalyeye oturduğu andaki heyecandan büyük zevk almış ve sandalyesini çok sevmiştir. Geçidin hangi yönde ilerleyeceğine yönelik kararını verirken, sıradan bir patron gibi değil, gerçekten düşünerek bir sonuca varmıştı. Bu kararı verirken, geçitteki herkesin hoşnut kalmasını ister gibi bir hali vardı.

### Anahtar Sorular

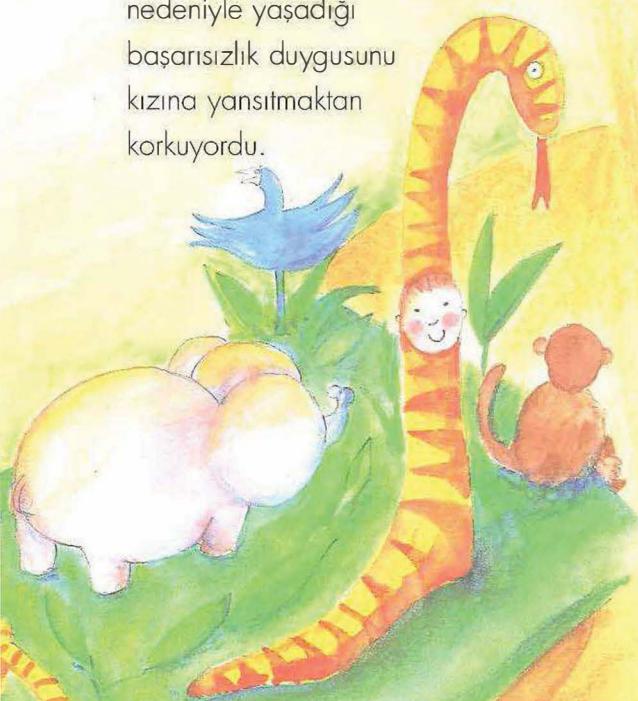
Kiren'in bu düşünden yararlanan Jamila, Kiren'in evde aldığı sorumluluklar hakkında neler hissettiğini ve arkadaşları ile ilişkilerinin durumunu öğrenmek için ona birkaç soru yöneltti.

? Kendini tören geçidinin içinde bulduğunda neler hissettin?

? Sandalyenin senin için olduğunu nereden anladın?

? Senin içinde bulunduğu grupta herkesin kedi olmasının nedeni ne olabilir? Peki "Kedi Kraliçesi" olmak nasıl bir duyguydu?

? Neden özellikle o yolu seçtin?



## Analizin Amacı

Kimi çocuklar, aile içindeki sorunların olumsuz etkilerini üzerinden daha kolay atarlar. Jamila, Kiren'in düşünü, aşağıdaki amaçlara yönelik kullandı:

- 1 Kiren'in gördüğü olumlu düşün etkilerinin gerçek yaşamla ne derecede bir ilişkisi olduğunu belirlemek.
- 2 Kiren'in üzerine aldığı yeni sorumluluklarla baş edebildiğinden emin olmak.
- 3 Kiren'in doğal liderlik yeteneğini yüreklemek ve bunu geliştirmesinde ona yardımcı olmak.
- 4 Kiren'in aile içinde yaratıcı zaman geçirmesinde ona yardımcı olmak.

### Kiren ve Jamila Ne Yapıtlar?

Kiren'in düşü üzerinde onunla birlikte konuşan Jamila, kızının ailedeki boşanma oyununu ne kadar rahatlıkla kabul ettiğini gördü. Kiren bu geçit töreninden büyük bir heyecan duymuştu: böylesine renkli bir imgelem, yaşamdan bütünüyle hoşnutluğun bir göstergesidir. Kendisine verilen özel sandalye ve "Kraliçe Kedi" olarak liderlik rolü için duyduğu heyecan da, onun doğal liderlik güdülerini simgeler. Ayrıca geçidin izleyeceği yolu seçerken düşünceli davranışları, çevresindeki insanların seçimlerini de değerlendirebildiğini gösterir.

**Kiren'in kedi kostümlerine gösterdiği ilgi, yaratıcı bir etkinliğin de yolunu açtı.** Kiren, Cadılar Bayramı için bir kedi kostümü istedi. Jamila da, terziliği iyi olan büyükannesine başvurmayı önerdi.



### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocukların içlerinde var olan bazı sosyal yetenekleri, onların kişiliklerine ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak gelişir. Liderlik yeteneği de bu gruptaki yetenekler arasında girer. Çocuğunuz ilginç fikirleri ile çevresindeki yaşıtlarının ilgi odağı oluyor mu?

Çocuğunuzun liderlik yeteneklerini, onlara evde ve okulda sorumluluklar vererek geliştirebilirsiniz. Çocuğunuzun liderlik yeteneği, yalnızca kişiliklerinin olumlu etkisi ile de gelişebilir ve içinde bulundukları toplulukların lideri konumuna geçerler. Çocuğunuzun kendine olan güvenini güçlendirerek, onların liderlik yeteneklerini de güçlendirmiş olursunuz.

Kiren, okulundaki jimnastik grubunun başkanıydı. Jamila, eğer jimnastik grubunda işleri ağrından alıp tembellik yapan biri olursa, Kiren'e ne yapacağını sordu. Kiren ise onlara jimnastik gereçlerini nasıl düzenleyecekleri konusunda düşüncelerini soracağını söyledi, yani onları bir karar verme sürecine sokacaktı. Jamila, Kiren'in bu zeki fikrini kutladı.

Jamila, Kiren'in kendine olan güvenini zirvede tutmasının önemini kavramıştı. Kiren'in babasından, onun evdeki yardımları için Kiren'i övmesini istedи. Böylece, babası onun yanında olmamasına karşın, Kiren, babasının günlük yaşantısında neler yaptığından haberi olduğunu billecekti.

Kiren, üç küçük kardeşi ile bir geçit töreni düzenleyerek hoşça zaman geçirdi. Jamila da onlar için küçük sürprizler hazırladı.



## Düş Alistirmasi

Kiren düşünü Jamila'ya anlatmaktan o kadar zevk aldı ki, Jamila onunla 'düşü yeniden canlandırma' alıştırmasını (bkz. sayfa 119) yapmaya karar verdi.

Akşam yatağına yattığında, Kiren'den gördüğü düşü tüm ayrıntıları ile anlatmasını istedi.

Jamila ona, "Kedi kostümlerinin neye benzediklerini bana anlatmayı unutma," dedi.

Kiren'in düşünde gördüğü geçit töreni hakkında biraz daha düşünmesini ve seçtiği yolun nereye gidiyor olabileceğini düşünmesini istedi. Acaba seçtiği yol bir harikalar ülkesine mi gidiyordu?

# Sıkı Dostluklar Kurmak

Will'in düşü, yedi yaşında

“‘F’antastik bir kalenin içindeydim. Yanında başka çocuklar da vardı ve kalenin en yüksek yerindeydi. Heyecan içinde yürüyorduk, ama neden heyecanlı olduğumuzu anımsamıyorum. Sonra kendimizi birden bir kuledeki tuhaf ve küçük bir pencerenin önünde bulduk. Bu bir gözetleme deliğiydı. Pencereden sırayla baktık. Aşağıda koruluklar görmüştüm, ama içlerinde bir şey yoktu. Yanındaki çocuklardan biri, ‘Daha iyi bak! Daha iyi bak!’ diye sesleniyordu. Neye bakacağımı, ne arayacağımı bilemiyordum. Sonra içimizden bini, kalenin duvarının sağlam olup olmadığını anlamamız için, duvarları kontrol etmemiz gerektiğini söyledi. Hepimiz duvarda çatlak aramaya başladık. ’’

## Düş Bağlamı

Will, son günlerde okulda yeni bir arkadaş grubuya oynama başlamıştı. Annesi Victoria, onun yeni bir arkadaş grubuna girmesinin nedeni olarak, eski grup tarafından kabul edilmemesini görüyordu. Will'in, özellikle küçük erkek kardeşi ile olan ilişkilerinde zaman zaman ne kadar bencil olduğunu görmüştü ve bu nedenle uzun soluklu dostluklar kuramayacağından endişeleniyordu. Victoria kendi çocukluğunda arkadaş edinmekte güçlükler çekmişti ve aynı zorluğu Will'in de yaşamamasını istemiyordu.

## Will'in Hissettikleri

Will, düşünü büyük bir heyecanla anlatmıştı. Kalenin içinde keşifler yapmak açıkça çok zevkliydi. Yanında başka çocukların bulunması onu tedirgin etmiyordu ve gözetleme kulesinden sırayla bakmak da onun için bir sorun yaratıyordu. Will, yanındaki öteki çocuğun korulukta gördüğü şeyi kendisinin görememesinden biraz rahatsızlık duysa da, düşünde, yanındaki çocukların son derece olumlu zaman geçirdiği görülmektedir.

## Anahtar Sorular

Victoria, Will'in arkadaş edinme konusunda hissettiklerini öğrenmek için ona aşağıdaki soruları yöneltti:

?

Kalenin içinde başka çocuklarla beraber olmak iyi miydi?

?

Gözetleme deligidenden sırayla bakmak nasıl bir duyguydu?

?

Çocuklarla birlikte olmak hoşuna gitti mi?

?

Sence yanındaki çocuk senden ne görmeni istemiş olabilir?

?

Kalenin duvarları nasıldı?



## Düş Alıştırması

Belli bir yeteneği geliştirmek için, Mutlu Anlar alıştırmasını (bkz. sayfa 118) uygulayabilirsiniz.

Victoria, akşam yatağına yattığında, Will'den, küçük kardeşi ile geçirdiği en güzel anı düşünmesini istedi. Will de ona, kardeşi ile koca bir külah dondurmayı paylaştığı günü anlattı.

Victoria, Will'den, dondurmanın tadını ve bu mutlu anı anlatmasını istedi. Ona, bu mutlu anı, düşünde ziyaret edebileceğini söyledi. Belki de bir gece önce düşünde gördüğü kale, bir dondurma fabrikasını koruyordu.

## Analizin Amacı

Victoria, arkadaşları ile iletişim içindeyken, Will'in kendisiyle barışık olduğundan emin olmak istiyordu. Will'in gördüğü bu düşü, aşağıdaki amaçlarına ulaşmak için kullandı:

- 1 Will'in, içinde bulunduğu yeni sosyal grupta kendisini nasıl hissettiğini anlamak. Victoria bu verileri, kendi çocukluğundaki arkadaşlık ilişkileri ile karşılaştırabilirdi.
- 2 Will ile kendisi ve Will ile küçük erkek kardeşi arasındaki ilişkiyi geliştirmek.
- 3 Will ve yeni edindiği arkadaşları için eğlenceli etkinlikler yaratmak.

## Will ve Victoria Ne Yaptılar?

Victoria, Will'in gördüğü düş hakkında olumlu düşünceler geliştirmesinden hoşnut kalmıştı ve kurduğu arkadaşlıklardan gerçekten zevk aldığıni anlamıştı. Fakat, düşünde, yanında duran çocuğun gördüğü şeyi görememiş olması, Will'in içinde yine de bir güvensizlik duygusunun var olduğunu bir işaretiydi. Victoria'nın amacı, bu güvensizliği ortadan kaldırmaktı.

Heyecanlı bir biçimde düş hakkında konuştuktan sonra, Victoria Will'den, arkadaşları ile geçirebileceği eğlenceli bir gün tasarlamasını istedi. Will'e, kırlık alanda yapabilecekleri serüven dolu bir geziye arkadaşlarını çağırmasını önerdi.

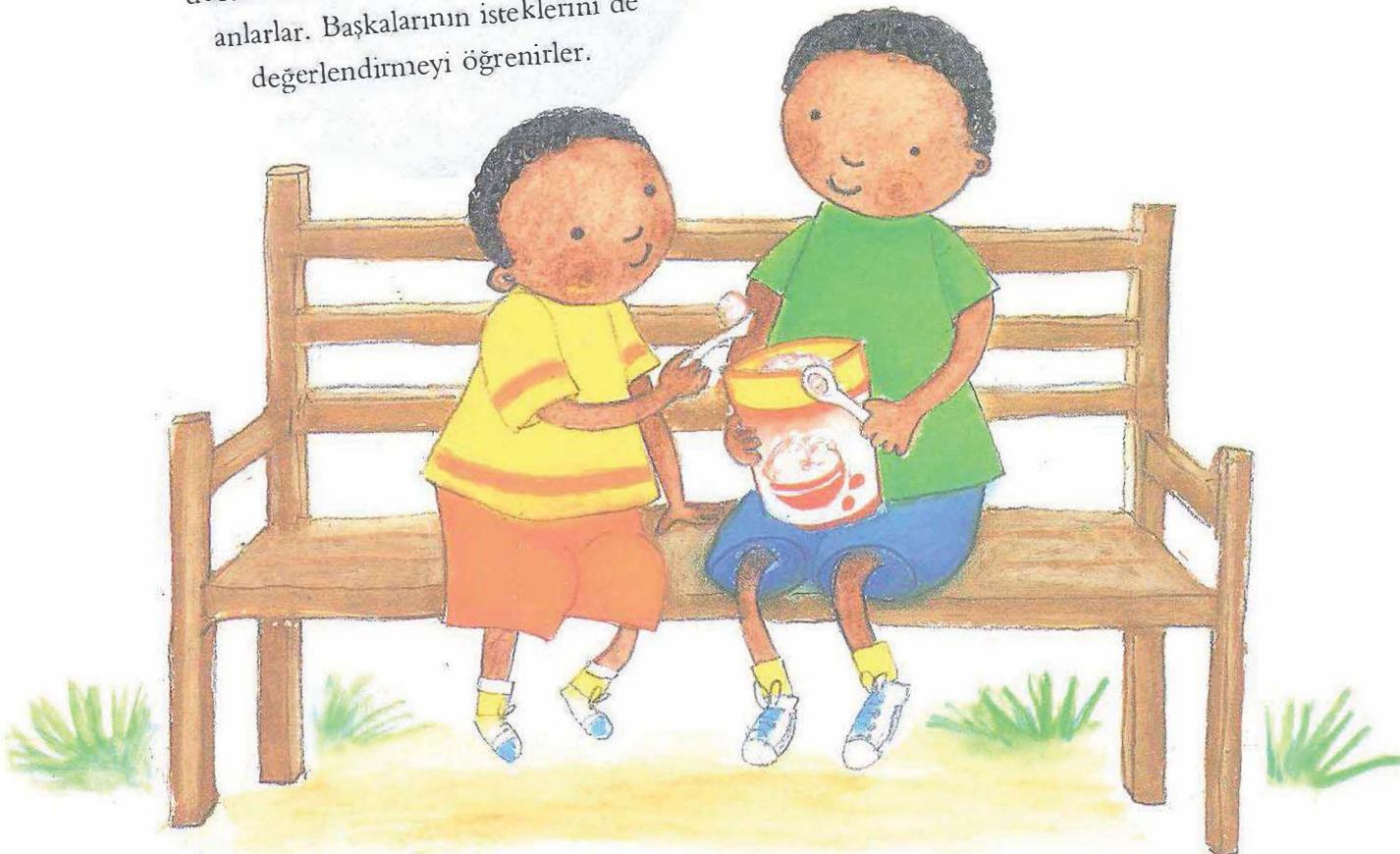
İşleri sırayla yapmanın ne kadar güzel olduğundan söz ettiler. Victoria Will'e, bir yaz tatilinde amcasının havuzdaki trampolden önce onun atlamasına izin verdiği günü anımsattı. Will'e, aynı şeyi küçük kardeşi için yapıp yapmayacağı sordu.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Uzun süren, kalıcı ve sıkı dostluklar kurmak için gerekli olan, sıraya girme, paylaşım ve başkalarının düşüncelerini dinleme gibi nitelikler, yedi ve dokuz yaş arasında gelişir. Bu yaşlardayken çocuklar, arkadaş edinmenin en iyi yolunun, akıllarına ilk geleni yapmama ve yalnızca kendi dürtüleri ile hareket etmemek olduğunu anıllar. Başkalarının isteklerini de değerlendirmeyi öğrenirler.

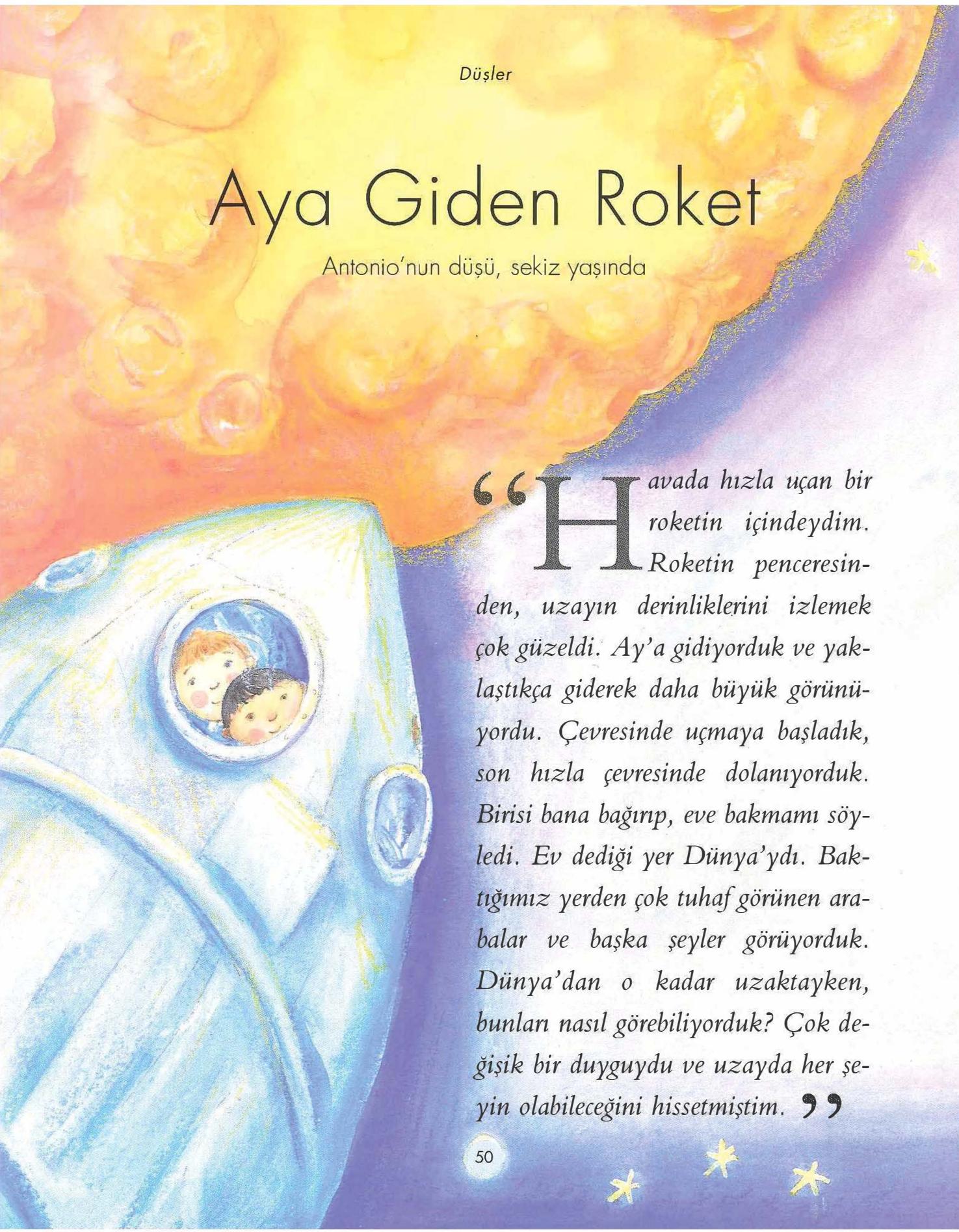
Victoria Will'e, düşünde gördüğü kaleyi oyun tahtaları ile yapmasını önerdi. Buna çok sevinen Will, oyuncak askerleri ile, düşündeki arkadaşlarının kalenin içinde nasıl durduklarını da gösterdi.

Victoria Will'e, Londra Kulesi'nin bir resmini gösterdi ve ondan bu resimde gördüklerini anlatmasını istedi. Ayrıca, oturdukları yere birkaç mil uzaklıktaki ünlü bir kaleyi ziyaret etmeye karar verdiler.



# Aya Giden Roket

Antonio'nun düşü, sekiz yaşında



“**H**avada hızla uçan bir roketin içindeydim. Roketin penceresinden, uzayın derinliklerini izlemek çok güzeldi. Ay'a gidiyorduk ve yaklaştıkça giderek daha büyük görünüyordu. Çevresinde uçmaya başladık, son hızla çevresinde dolanıyorduk. Birisi bana bağırıp, eve bakmamı söyledi. Ev dediği yer Dünya'ydı. Baklığımız yerden çok tuhaf görünen arabalar ve başka şeyler görüyorduk. Dünya'dan o kadar uzaktayken, bunları nasıl görebiliyorduk? Çok değişik bir duyguydu ve uzayda her şeyin olabileceğini hissetmiştim. ”

## Antonio'nun Hissettiğleri

Antonio düşünü anlatırken, son derece heyecanlıydı. Ay'a yapılan bir uzay yolculuğu onun için çok çekiciydi. Roketin içindeyken, bir an bile korktuğunu ya da endişe duyduğunu belirtmemesi dikkat çekicidir. Antonio, kahvaltı sofrasında annesi Emmy'e, gördüğü bu düşü heyecanla anlatırken, annesi ona, "Belki de büyüğünce bir astronot olacaksın!" dedi.

## Düş Bağlamı

Antonio, çok renkli bir düşgücü olan zeki bir çocuk. Fakat düşgünün sınırları kimi zamanlar annesini endişelendirmektedir. Örneğin, ev ödevlerini yapması gereken zamanlarda, sık sık çok ilgisiz konularla ilgili sorular soruyor ve yaşamak istediği bir serüveni anlatıyordu. Onu, günlük yaşamın sorumlulukları üzerinde yoğunlaştırmak giderek güçliyordu. Bunun olumlu bir yanı, ailenin birlikte olduğu zamanlarda, Antonio'nun anlattığı renkli öykülerle herkesi eğlendirmesi idi. Antonio'nun babası Andreas, "Belki de bir kaşif olacak," diye de sık sık şaka yapıyordu.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocukların sıradışı ve fantastik dşerlerini gözardı etmek kolaydır. Ebeveynler böyle bir durumda, şaşkınlık içinde şöyle düşünürler: "Bu da nereden aklına geldi?" Fakat çocuğunuz böyle bir düşsel zenginliğe sahipse ve zengin bir imgelemi varsa, onun bu özelliğini beslemelisiniz. Okulda bu konuda fazla yüreklenirme göremeyebilirler ve yaratıcılıklarının gelişmesi için bu düşsel uçuşları yapmak zorundadırlar. Düşgücü zengin olan çocuklar, geleceğin en mutlu bireyleri olurlar.

Üç yaşında, bir çocuğun kişiliği belirginleşir. Sekiz yaşında -Antonio'nun yaşı- davranışları özgünleşir ve siz de onların bir birey olduğunu görmekten haz duymaya başlarsınız!

## Analizin Amacı

Emmy, Antonio düşünü anlatırken onun bu heyecanının birçok çocukta olduğunu anladı. Kendisine heyecan veren bir şeyi, son derece canlı tavırlarla anlatan bir çocuk gördü. Emmy, bu düşün aşağıdaki amaçlar için kullanabileceğini düşündü:

- 1 Antonio'nun kendine olan güvenini artırmak ve aralarında yakın bir ilişki kurmak.
- 2 Ona, çok özel biri olduğunu hissettirmek.
- 3 Bu düşü, onun için yaratıcı ve eğlendirici olacak etkinliklerde kullanmak.

### Antonio ve Emmy Ne Yaptılar?

Düşün içeriği -roket, öteki astronotlar, Ay ve Dünya - konuşturulacak birçok konu gündeme getirmiştir. Anahtar sorular, daha ilgi çekici sorular doğurdu.

Antonio'ya, gördüğü düşü istediği gibi anlatması için bir olanağın vermek bile, onun kendisine olan güvenini olumlu etkilemiştir. Çocuklar, başkalarına anlatabilecek bir şeyleri olduğunda ve yetişkinler de buna ilgi gösterdiklerinde çok mutlu olurlar.

Antonio düşünü anlatırken, astronotların uzayda işlerine yarayabilecek ve kendi buluşu olan düşsel bir aygıtta da söz etti. Emmy onu zekâından ötürü kutladı ve aklına gelen bu tür düşüncelerini not etmesi için ona küçük bir defter tutmasını önerdi.

Çocuğunuza, "Roketi sen mi kullanıydın?" gibi basit bir soru sorarak, kendisinin aklına gelmeyen sorumlulukları da üstlenebileceğini hissetmesini sağlayabilirsiniz. Anne ve



### Anahtar Sorular

Çocuğunuz size heyecan içinde fantastik bir düşünü anlattığında, bu düşü, onların belleklerini, beğenilerini ve iletişimlerini geliştirmek için kullanın.

Üzerinde bir uzay elbisesi var mıydı? (Bu soruyu sorarken, konuya ilgili bazı ayrıntılar vererek, çocuğunuzun anımsamasını sağlayabilirsiniz.)

Roketi sen mi kullanıydun?

Uzayda neler gördün?

Ay ne renkti? Ay'ın üzerinde bir şey var mıydı?

## Düş Alistirmasi

Bu düş, "Düşü Yeniden Canlandırma" alıştırmasını (bkz. sayfa 119) yapmak için son derece güzel bir fırsat yaratabilir. Antonio, gördüğü düştür büyük bir hazırlıktı, neden o düşü yeniden ziyaret etmesindi?

 Ammy, uyumadan önce Antonio'nun çizdiği roket resimlerine bakmayı önerdi. Antonio bu resimler hakkında konuşmaktan mutlu oluyordu.

 Emmy daha sonra, oğlundan, gördüğü düşü yeniden anlatmasını istedi. Bu düşü dinlemekten çok hoşlandığını da özellikle belirtti.

 Emmy, Antonio'nun resimlerini kaldırıktan ve onu yatağına yerleştirdikten sonra, o harika düşüne geri gitmesini söyledi. Antonio'da "Mars'a!" dedi neşeye.

babaların bu tutumu çocukların olumlu etkiler. Kendilerine olan güvenleri de artar.

Emmy, Antonio'nun fen öğretmeninin bilimsel kitapları olup olmadığını sordu. Belki de bu kitaplari Antonio'ya gösterirdi? Ya da birlikte kütüphaneye de gidebilirlerdi.

Antonio, clişı dersinde, bir roket maketi yapmaya karar verdi. Emmy de, ayrıntıları unutmaması için, üzerinden fazla zaman geçmeden düşünde gördüklerinin bir resmini yapmasını önerdi. Böyle bir katılım göstermeniz, çocuğunuza yüreklenirdir.



# Gökkuşağı Ülkesindeki Oyunlar

Stephie'nin düşü, yedi yaşında

“Gökkuşağı ülkesine gitmiştim. Her tarafım renklerle doluydu. Sanki kayıydum, ayaklarım yere dokunmuyordu. Çevremde çok tuhaf yaratıklar vardı. Ama ben onlardan korkmuyordum, çünkü hepsi de gülümşüyordu. Sonra koşup oynamaya başladık. Sonra birden, hepsi de insana dönüştüler. Bunlar benim arkadaşlarımdı, ama işlerinden biri, bir peri gibiydi. Hepimiz, gökkuşağınına halkalarına bürünmüştük. Çok mutluydum, hiç uyanmak istemiyordum. ”

## Anahtar Sorular

Serena, Stephie'nin fantastik düşündeki olağanüstü yaratıcılığı daha yakından izlemeye karar verdi.

? Renklerin hareket ettiğini hissettin mi?

? Renklerin üzerinde kaymak ve ayaklarının yerden kesilmesi nasıl bir duyguydu?

? Çevrendeki gülümseyen yaratıklar neye benziyordu?

? Hangi oyunları oynuyordun?

? Gördüğün perinin bir adı var mıydı?

## Stephie'nin Hissettikleri

Stephie, gördüğü büyüleyici düşten sonra kendisini harika hissetti. Uyandığında ilk olarak, anne ve babasının yatak odasına gidip gördüğü düşü anlattı. Düşündeki renkler, bunların hareketleri, oluşturdukları desenler onu gerçekten büyülemiştir. En çok, insana dönüşen tuhaf yaratıklardan etkilenmiştir. Bazı arkadaşlarının 'Gökkuşağı Ülkesi'nde kendisine katılmasına çok sevinmiştir. Stephie, öteki çocukların da böyle düşler görüp görmediklerini sormuştur.

## Düş Bağlamı

Stephie, arkadaşlarıyla oynamaktan büyük zevk almıştı. Annesi Serena, Stephie'nin düşünde utangaç davranışmamasına sevinmişti. Fakat kızının aşırı duyarlı davranışları ve başkalarının sözlerinden etkilenmesi onu endişelendiriyordu. Stephie'nin babası Nick ise, kızının kendine olan güvenini zamanla kazanacağını düşünüyordu.

## Analizin Amacı

Serena, Stephie ile zaman geçirip gördüğü düş hakkında konuşarak, onunla yaratıcı bir iletişim içine girmeyi amaçlıyordu. Amaçları şuydu:

- 1 Bu düşü, başka yaratıcı etkinliklere yol açmak için kullanmak.
- 2 Stephie'nin, gördüğü düşten yola çıkarak birkaç resim yapmasını sağlamak.
- 3 Stephie'nin yaklaşan doğumgünü partisi için bazı eğlenceli fikirler geliştirmek.

### Stephie ve Serena Ne Yaptılar?

Serena, Stephie'nin gördüğü düşü anlatırken, onunla çok sıcak dakikalar yaşadı. Stephie, sorulan anahtar sorularla, bu düşsel deneyimi üzerinde daha geniş düşünme olasılığını buldu. Bunun sonucunda, bazı olumlu gelişmeler yaşadı.

Stephie annesine, perinin adının Sally Tinkerbell olduğunu ve bu peri hakkında bir öykü yazacağını belirtti. Stephie, Sally'nin renkli ve çok güzel resimlerini çizdi.

Kendisine, yazacağı öykü hakkında sorular sorulduğunda, Stephie'nin aklına, perisinin başından geçebilecek birçok renkli serüven geldi. Sally Tinkerbell'in tüm serüvenleri 'Gökkuşağı Ülkesi'nde geçecekti.

Stephie, doğumgünü için bir peri partisi düzenlemesini istedı. Partiye gelen arkadaşları peri kılığına gireceklerdi. Stephie partisine, okuluna yeni gelen kızı da davet edecekti, çünkü kız kendisini dışlanmış hissediyordu.



### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

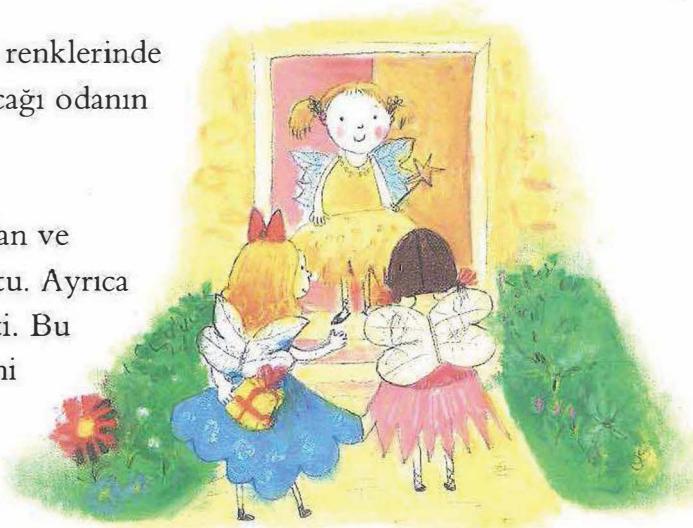
Çocuğunuzun duygusal, sosyal ya da akademik gelişimiyle çok yakından ilgilenmek kolaydır.

Çocuğunuzun okuldaki ilk günü ya da ilk sınavı ve buna benzer gelişimsel basamakları kaygıya neden olabilir.

Fakat çocuğunuzun özel gereksinimleri olmadıkça, istedikleri tek şey sevgi ve ilgidir. Dünyanın en mutlu çocuğu bile zaman zaman güçlükler yaşayabilir ve yaşamın zorluklarından tadabilir. Çocuğunuz herhangi bir sorunun içinde kendisini kaybetmedikçe, bu gibi konularda fazla kaygı duymamalısınız.

Stephie ayrıca, partisi için gökkuşağı renklerinde kekler yapılmasını ve partinin yapılacak odanın rengarenk süslenmesini istiyordu.

Serena, Stephie'nin mutlu olduğundan ve kendine güvendiğinden emin olmuştu. Ayrıca kızının duyarlı olmasına da sevindiği. Bu olumlu özelliği onun sosyal ilişkilerini sağlamlaştırıyor ve insanların özel yanlarını görmesini sağlıyordu.



## İLGİLİ TEMALAR

Fantastik düşler kimi zamanlar, yalnızca olağanüstü ve heyecan verici imgeler topluluğu olarak görülür. Fakat bu düşlerdeki bazı imgeler, çocuğunuzun gelişimi ile ilintili olabilir ya da çocuğunuzun ne kadar yaratıcı olduğunu gösterebilir:

- İnsana Dönüşen Yaratıklar** Eğer bu imgé konusunda bir kaygı varsa, çocuğunuzun yaşamı son derece sıradanlaşmış olabilir. Onların serüvenci yanlarını geliştirmeye çalışın.

- Renkli Sahneler** Eğer düşün geneline renkler egemense, bunu yaratıcı bir etkinliğe dönüştürün. Çocuğunuzla renkli bir resim serüvenine

girebilirsiniz. Bazı çocuklar, düşlerinin siyah beyaz olduğunu söyleyler ve bu düşler onları fazla heyecanlandırmaz. Onlara, gördükleri düşleri gökkuşağındaki renklerle resme dökmelerini önerin. Bu, onların yaratıcılığını geliştirecektir.

- Güneşli Manzaralar** Çocuğunuzun, son derece mutlu ve olumlu duygular içinde olduğunu gösterir.

- Ayakların Yerden Kesilmesi**

Çocuğunuz, yaşamının bu evresinde ‘uçmaktadır’ ve herhangi bir kaygı duymamaktadır. Eğer içlerinde bir kaygı varsa, kendilerini korumasız hissederler.

# Fuardaki Eğlenceler

Steven'ın düşü, yedi yaşında

**B**aşımı döndüren bir tünelin içindeydim. Kardeşimin sesinin geldiği yere giderek, yeraltına benzeyen olağanüstü bir parka geldim. Kardeşim bir paraşütle havada sallanıyordu. Kendisine katılmam için bana sesleniyordu. Sonra, bir kapsülün içinde rayların üzerinden hızla geçen babamı gördüm. Şöyledi: 'Haydi zipla!' Hangi vagona bineceğime karar veremiyordum. Sonra bir vagon gördüm. Vagondakiler, aşağıdaki insanlara şekerleme atıyorlardı. Onlara, 'Beni de alın!' diye bağırdım. Beni yukarı çektiler ve hep birlikte hızla ilerledik. ♪ ♪

## Düş Bağlamı

Steven, her zaman ağabeyi Sean'ı taklit etmeye çalışan heyecanlı bir çocuktu. Sürekli, ağabeyinin yaptığı bir şeyi yapıp yapamayacağını soruyordu. Anne ve babası, onu yaşına uygun bazı etkinliklere özendirme çabası içindeydiler. Fakat Steven zaman zaman oldukça kararlı davranışın ve büyük kardeşinin yaptıklarına yetişmeye gayret ediyordu.

## Steven'ın Hissettikleri

Steven, bir şeker dükkanına bırakılmış gibi sevinmişti: Çevresinde bir sürü etkinlik vardı ve hepsi de onun için yapılıyordu. Gerçekten çok heyecanlanmıştı. Kesinlikle hiçbir korku hissetmemiştir. Anne ve babası, ağabeyinin vagonunu izlemek yerine Steven'ın kendi seçtiği bir vagona binmesine çok sevinmişlerdi. Düşünün sonlarına doğru, Steven kendisini gerçekten çok iyi hissetti.

### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Bir ailedeki çocukların hepsinden aynı davranışları beklenek doğru değildir. İkizler bile aynı gelişim performansını göstermezler ve genellikle birbirlerinden farklı kişilikler geliştirirler.

Küçük bir çocuğun kendisinden büyük kardeşini taklit etmesi doğaldır, fakat bunda her zaman başarılı olamazlar. Böyle durumlarda, onlara uygun etkinlikler bulmak ve hoşça zaman geçirmelerini sağlamak gereklidir.

Ayrıca, büyüğükleri zaman, büyük kardeşlerinin yaptıklarını onların da yapabileceğini belirtmek gerekebilir.

## Analizin Amacı

Steven'in annesi Eleanor, bu ilginç düşten yararlanarak, oğlunun yaşına uygun bazı yaratıcı etkinlikler bulmayı umuyordu.

Eleanor'un temel amaçları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- 1 Düşü, eğlenceli ve sıcak bir sohbet malzemesi olarak kullanmak.
- 2 Steven'in ne tür etkinliklerden hoşlanabileceğini belirlemek.
- 3 Yalnızca Steven ile birlikte zaman geçirebileceği günübirlik bir gezi ayarlamak.

### Steven ve Eleanor Ne Yaptılar?

Eleanor, Steven'in düşünü dinlemekten o kadar zevk aldı ki, gelecekte düzenli olarak oğlunun düşleri hakkında sorular sorma kararı aldı.

Steven aşırı aktif bir çocuk olduğu için, birlikte oturup konuşma olanağı bulamıyorlardı. Fakat heyecanlı konuşmaları, birlikte sohbet etmelerini sağlanmış ve düşündeki serüven dolu olaylardan söz etmişlerdi. Anahtar sorular, Steven'in düşündeki rolünü ön plana çıkartmış ve Steven, en güzel vagonun kendi bindiği vagon olduğunu bile belirtmişti. Ayrıca, düşündeki bu özel parka, kendisinden izin almadan kimsenin giremeyeceğini de söylemişti.

Eleanor, ona bu düşünden yola çıkararak neler yapabileceğini sordu. Steven ise, üç tekerlekli bisikletini bir vagona dönüştürüp dönüştüremeyeceğini sordu.



### Anahtar Sorular

Çocuğunuzun düşünü incelerken soracağınız sorular, bazı önemli noktaları açığa çıkartabilir.

?

Sence o eğlence parkı senin özel parkın mıydı?

?

Baban ve kardeşin Sean neden o parktaydilar?

?

Parkta her istedigin vagona binebilir miydi?

?

Vagona bindiğinde neler hissettin?

Babası ona yardım edebilirdi ve eski karton kutulardan, iplerden ve boyalardan yararlanarak, düşünde gördüğü vagona benzer bir vagon yaptılar. Steven, bu vagonla bahçede arkadaşlarıyla oynamaktan büyük zevk almıştı.

Steven'ın yaşadığı kentte de yakında bir eğlence fuarı açılacaktı. Eleanor, Steven'a, bu fuarı arkadaşlarıyla ziyaret etmeyi isteyip istemediğini sordu. Ağabeyi Sean, kendisinin eğlence fuarlarına gidemeyecek kadar büyüdüğünü söylese de, Steven bu öneriyi büyük bir sevinçle kabul etti.



## Düş Alistırması

.....  
Steven'ın düşü, Süperkahraman Alistırması için iyi bir bağlam sunuyordu. (bkz. Sayfa 125)



Eleanor Steven'a, düşünü yeniden gorseydi ve bu defa bir süper kahraman olsayı neler yapacağını sordu. Steven, vagonların birinde bir kaza olacağını ve bir süper kahraman olarak insanları kurtaracağini söyledi. Eleanor ondan, kendisinin bir süper kahraman olarak resmini yapmasını istedi.



Uyku saatinde ikisi birlikte Steven'ın yaptığı resimlere baktılar. 'Şimdi,' dedi Eleanor, 'eglence parkına yeniden gittiğini düşün. Uykunda o süper kahraman olabilirsin ve yarın olunca da bana serüvenlerini anlatırsın!' Steven, bir an önce düş görmeye başlamak için güllerken yorganının altına gömüldü.

# Büyülü Ormanın Kraliçesi

Gabriella'nın düşü, dokuz yaşında

“**D**alların arasından güneş ışıklarının göründüğü güzel bir ormanın içinde koşuyordum. Her şey, sanki mücevherlerden yapılmış gibi ışıl ışıl parlıyordu. Burası büyülü bir ormandı. Ortalıkta tüylü hayvanlar koşutuyordu ve birbirlerine gülümseyip kıskırdayarak, Kraliçe'nin gelişinden söz ediyorlardı. Sonra, bu hayvanların hepsi bir aaklığa toplandı. Ben de onların arkasından gittim ve aaklığa vardığında hayvanlardan bazıları şöyle bağırdı: ‘Kraliçe! Kraliçe!’ Hayvanlar benden söz ediyordu! Üzerimde kabank bir elbise vardı ve saçlarım ayaklamaya kadar uzanıyordu. ”

## Düş Bağlamı

Gabriealla, bir ailenin evlatlık kızı ve birlikte yaşadığı ailenin kendisinden çok daha büyük olan başka bir kızları daha var. Biraz sessiz olsa da, kendine güvenen bir kız. Anne ve babası, gerçek kızları ile aralarında çok büyük bir yaş farkı olmamasını yeğlese de, Gabriella ile hiçbir zaman büyük bir sorun yaşamadı.

## Gabriella'nın Hissettikleri

Gabriella gördüğü düşü anlatırken, oldukça dramatik bir ruh hali içine girmiştir: Anna, Gabriella'nın düşünü bu kadar heyecanlı anlatmasına şaşırılmıştı. Mücevherler ve tüylü hayvanların canlılığı onu gerçekten büyülemiştir. Düşünde çok mutluydu ve kendisini o dünyaya ait hissetmiştir. Kendisini birdenbire, kraliçe olarak ilginin merkezi olarak hissettiğinde çok heyecanlanmıştır. Üstelik, düşünde her zaman sahip olmayı istediği bir şeye sahipti: ayaklarına kadar uzanan saçlara! Çok mutlu olmuştu.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

İki çocuk arasında büyük bir yaşı farkı bulunduğuanda, genellikle her çocuk evin tek çocuğu gibi hisseder ve öyle davranışır. Anne ve babalar, küçük çocukların gelişim sürecinde, onlara, büyük çocuklarına gösterdikleri tüm desteği göstermelidirler.

Aralarında yaş farkı bulunan bu tür çocuklar, paylaşmayı öğrenemeyler ve gereğinden fazla benmerkezli olurlar. Bu konuya duyarlı gösteren anne babalar, çocukların birbirlerinin duygularından haberdar olduklarından emin olmak isterler. Onların, en çok ilgiyi aldıkları için, dünyanın da yalnızca kendi çevrelerinde dönmediğini anlamalarını sağlarlar. Bu anlamda yalnız kalan çocuklar, yaşıtlarından daha çabuk olgunlaşırlar. Yaşları birbirine yakın kardeşlerden daha sessizdirler ve seslerini duyurmak için başka bir kardeşle yarışmak zorunda değildirler.



## Anahtar Sorular

Anna, bu düşün ne kadarının fantastik, ne kadarının gerçeklerin bir yansımıası olduğunu anlamak istedİ.

?

Anlattığın o güzel ormana ilk girdiğin anda neler hissettin?

?

Hayvanlar gerçek mi görünüyorlardı?

?

Kraliçe adını duyduğum zaman heyecanlandım mı?

?

Kraliçe olduğunu anladığında neler hissettin?

## Analizin Amacı

Anahtar sorulara verdiği yanıtlardan yola çıkan Anna, Gabriella'nın yalnızca fantastik bir düş gördüğünü ve bu düşünün onun içinde saklı bazı isteklerinin bir yansımıası olmadığını anlamıştı. Örneğin, düşündeki saçından söz ederken, Gabriella böyle bir saç modelinin gerçek yaşamda çok gülünç görüneceğini belirtmişti. Anna, bu düşünce ilişkin olarak kafasında şöyle bir plan geliştirdi:

- 1     Gabriella'nın doğal yaratıcılığını geliştirmesinde yardımcı olmak.
- 2     Düşündeki çokrenklilikten yola çıkarak, Gabriella'nın dramatik yeteneklerini geliştirmek.
- 3     Konusunu bu düsten alan bir oyun hazırlamak ve oyuna Gabriella'nın arkadaşlarını da katmak.

## Gabriella ve Anna Ne Yaptılar?

Birlikte Gabriella'nın düşünden ve bu düşün yaratıcı niteliklerinden söz ettiler. Anna bu sohbetten inanılmaz derecede hoşlandı ve Gabriella da benzer biçimde, bu hoş deneyimini birine anlatma olanağı bulduğu için çok mutlu oldu.

Gabriella, bu düşle ilgili bir öykü yazmak istediğini söyledi. Anna ona şöyle sordu: 'Bunun yerine neden kısa bir tiyatro oyunu yazmıyorsun?' Gabriella daha önce hiç tiyatro oyunu yazmamıştı ve bunun harika bir düşünce olduğunu söyledi.

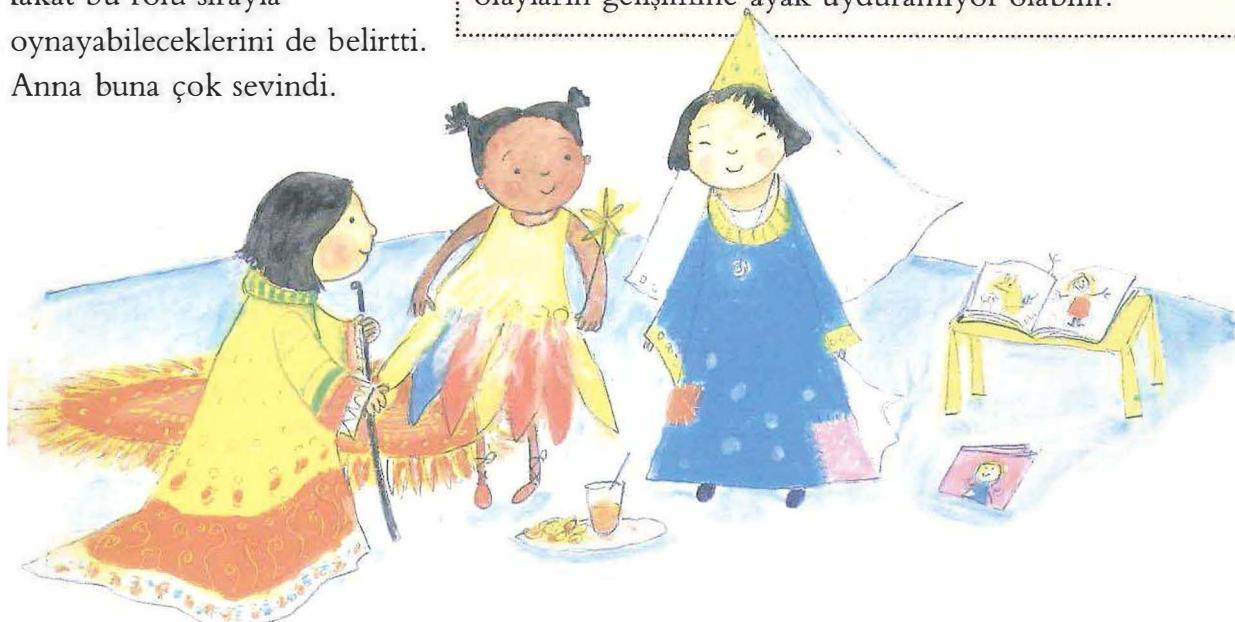
Gabriella, öyküsünde gördüklerinin resmini yapma konusunda da oldukça istekliydi. Anna ona, öyküsünden belli sahnelerin resmini yapmasını önerdi. Daha sonra

bu resimleri bir araya getirerek resimli bir öykü kitabı hazırlayabilirlerdi. Anna Gabriella'ya, mücevhere benzer küçük parlak taşlar verdi ve bunlarla hazırladığı kitabı süslemesini önerdi.

Anna, Gabriella'nın arkadaşlarına küçük bir kıyafet balosu hazırladı. Gabriella, arkadaşlarıyla düşünü canlandırip canlandıramayacaklarını düşündü. Anna ise, Gabriella'ya arkadaşlarının görüşlerini almasını ve ortaya daha renkli bir oyun çıkabileceğini önerdi. Gabriella, oyunda bir kraliçe olması gerektiğini söyledi, fakat bu rolü sırayla oynayabileceklerini de belirtti. Anna buna çok sevindi.

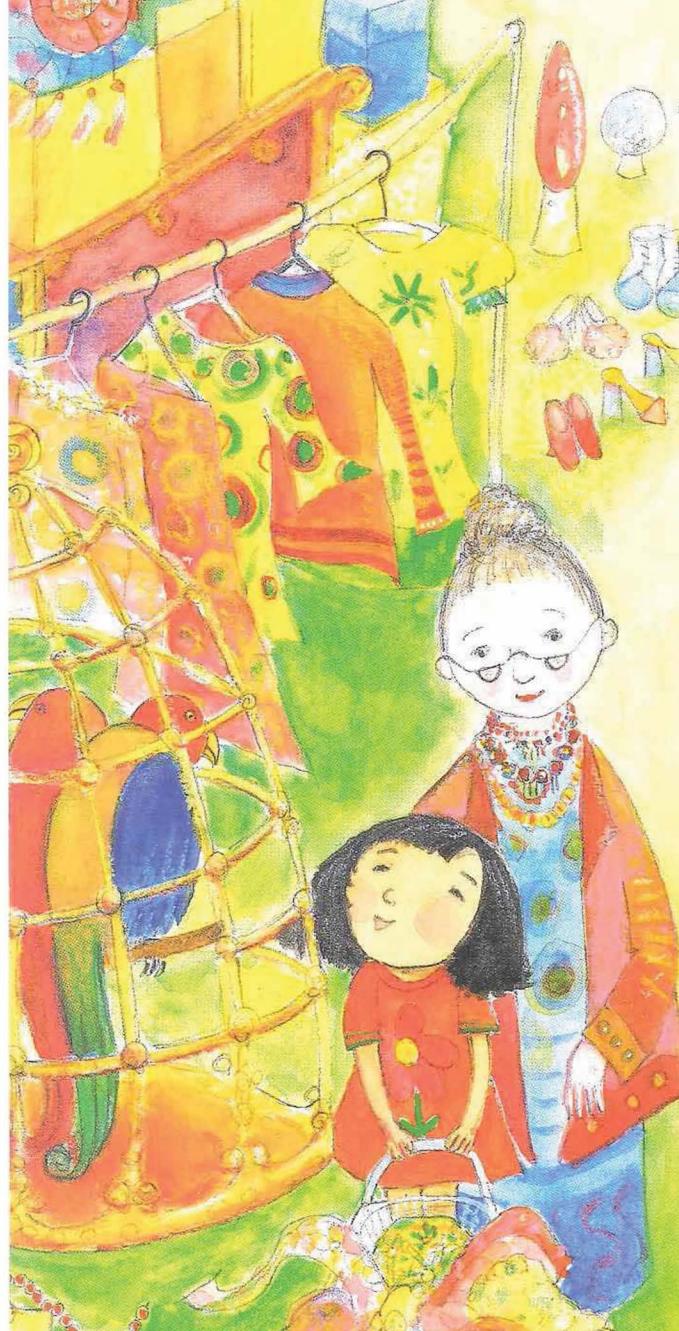
## İLGİLİ TEMALAR

- Mücevherler ve Değerli Metaller** Çocuğunuzun duygularına bağlı olarak, bu imgeler dramatik bir duyguyu ya da çocuğunuzun değerli bir şeye duyduğu özlemi simgeleyebilir.
- Dostcanlısı Hayvanlar** Çocuğunuz, sıcak ve yaratıcı bir kişilik geliştirmektedir.
- Topluluk İçinde Önemli Bir Kişi Olarak Görülmek** Çocuğunuz eğer sıkıntılı bir dönemdeyse, düşünde gördüğü bu ilgiden rahatsız olabilir. Ya da bu durum, topluluk içinde lider olma özenti ve isteğini de simgeleyebilir.
- Bedenin Bir Bölümünün Büyümesi ya da Gelişmesi** Gabriella'nın saçında olduğu gibi, bedenin bir bölümünün gelişimi çocukta büyük bir sevinç doğurabilir. Fakat bu gelişim bir kaygıya neden oluyorsa, çocuğunuz, dış dünyyanın hızına ve olayların gelişimine ayak uyduramıyor olabilir.



# Çılgın Bir Alışveriş Eğlencesi

Jenny'nin düşü, on bir yaşında



“ ‘K’ endimi, çılgın seylerle dolu tuhaf bir mağazada buldum. Mağazanın sahibi olan kadın, istediğim her şeyi parasız alabileceğim konusunda ısrar etti ve ellerime bir alışveriş arabası tutuşturdu. Çok sevinmiştim ve arabamı rengarenk elbiseler, ayakkabılar ve çeşitli armağanlarla doldurdum. Mağazadaki her şey capcanlı renklere bürünmüştü. Sonra birden, kocaman altın bir kuş kafesi dikkatimi çekti. Kafesin içinde, büyülüleyici renkleri olan papağana benzer kuşlar vardı. Ne söylediklerini tam olarak duymuyordum, ama çok şirindiler ve biz yine de birbirimizi anlıyor gibiydik. ”

## Jenny'nin Hissettikleri

Jenny, gördüğü düşü çok fantastik bulmuştu. Düşünde, onu eğlendiren her şey vardı: giyecekler, ayakkabılar ve değişik nesneler. Kendini cennetteymiş gibi hissetmişti ve düşü boyunca hep mutlu, heyecanlıydı. Hiç bitmeyen alışveriş fantezisi düzünde gerçekleşmişti. Mağazada eline geçen her şeyi alışveriş sepetine koymayanın verdiği zevkin yanında, altın kafesin içinde gördüğü kuşlardan da oldukça etkilenmişti. Uyandığında, düşünün daha uzun sürmüş olmasını arzulamıştı.



## Düş Bağlamı

Jenny, ergenliğe adım atan çocukların tüm tipik özelliklerini göstermektedir. Saçları ve giyecekleri ile uğraşmaya başlamıştı ve annesi ile babası kimi zamanlar, onun yeni imajlarına dudak bükeyordu. Onun dış görünüşyle bu kadar ilgilenebilmesini istemiyorlar ve bir 'moda çılgını'na dönüşmesine karşı çıktıyorlardı. Annesi May Ling, ergenliğe adım atmak üzere olduğu kendi çocukluğunu özlemle anımsamaktadır. O yıllarda üzerinde hep kot giyecekler vardı ve May Ling, kızının çok çabuk büyümesinden korkuyordu. Öte yandan, May Ling, Jenny'nin bir yetişkin gibi davranışma isteği ve doğru davranışları arasındaki dengeyi kurduklarını düşünüyordu.

## Analizin Amacı

May Ling, Jenny ile bazı ortak etkinliklerde bulunabileceklerini ve eğlenceli anılar geçirebileceklerini düşünmüştü. Aklına gelen düşünceler arasında şunlar vardı:

- 1 Jenny'nin düşüyle ilgilenederek, May Ling, kızının iç dünyası ile yakından ilgilediğini gösterebilirdi.
- 2 Birlikte, Jenny'nin düşüyle ilgili eğlenceli giyecekler hazırlayabilirlerdi.
- 3 Jenny'i, gördüğü düş hakkında bir şeyler yazma konusunda yürekłendirebilirdi.

### Jenny ve May Ling Ne Yaptılar?

Jenny'nin gördüğü düş hakkında konuşarak eğlenceli dakikalar geçirdiler.

Jenny, gördüğü dşleri bir günlük gibi kaydetmeye karar verdi. May Ling bunun harika bir fikir olduğunu söyledi ve bu yazdıklarını okulda kompozisyon derslerinde de değerlendirebileceğini söyledi. Jenny sık sık, kompozisyon dersinde yazacak bir şey bulamamaktan yakınıyordu. Bir düş günlüğü bu sorunu çözebilirdi. (bkz. Sayfa 128-9)

May Ling, Jenny'nin düşünde gördüğü elbiselerin resimlerini yaparken kızını izlemekten büyük keyif aldı. O da, mağazadaki öteki malların resmini çizmek istediğini söyledi. Jenny, gördüğü düşün, aklına bazı egzotik mücevher tasarımları getirdiğini belirtti. Jenny daha önce hiçbir zaman bu tür el becerilerine ilgi göstermemiştir. May Ling, bir el işi mağazasına



### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Cocuklar büyündükçe, yavaş yavaş kendi ilgi alanları da belirginleşir ve kendi başlarına karar alabilmeyi öğrenirler. Anne baba otoritesinin ne zaman ve ne ölçüde devre dışı kalması gerektigine karar vermek zordur.

Ergenlik öncesi, çocuklar son derece duyarlıdır, fakat duygularını her zaman gerektiği gibi ifade edemezler. Sonuçlarını düşünmeden kendilerini bir olayın içine atabilirler. Birdenbire, çok değişik bir ilgi ve merak geliştirebilirler. Çocuğunuzun duygularını korumaya çalışırken, onların kendi ilgilerini geliştirmelerine de olanak vermelisiniz.

gitmelerini ve oradan  
alacakları ilginç  
malzemelerle çeşitli takılar  
yapmayı önerdi.

Jenny'nin küçük kızkardeşi  
Annie, ablasının çizdiği  
moda resimlerinden çok  
etkilendi. Birlikte,  
Annie'nin kağıt bebekleri  
için elbiseler yaptılar.

## Anahtar Sorular

Gördüğü çılgın bir düşten yola çıkarak,  
ergenliğe adım atmak üzere olan  
cocuğunuza, yaratıcılıkları ve belli davranışları  
hakkında konuşma olanağı elde edebilirsiniz.

?

Dikkatini çeken ilk şey ne oldu?

?

Satıcı kadın nasıl biriymi?

?

Gördüğün elbiseleri ve öteki eşyaları  
anlatır mısın?

?

Sence düşünde neden  
konuşan kuşlar vardı?



# Bulutlardaki Gülen Yüz

Jack'in düşü, dört yaşında

“**A**rka bahçemizdeki bir ağacın en tepesinde duruyordum. Ağacın hiç dallı yoktu. Bir yere tutunamadığım için korkuyordum. Sonra, gökyüzünde beyaz ve kabank bulutların toplandığını gördüm. Onlara baktığında, içlerinde bir şeyler gördüğümü sandım. Daha dikkatli baktığında bunun bir yüz olduğunu gördüm. Kocaman yüz gülmeye başladı. Buluttan yüzle konuşmaya çalıştım, ama o gülmeye devam etti. Ben de ağlamaya başladım ve aşağıya hiç inemedim. ♪ ♪

## Çocuğa Yönerek Eleştirel Nitelikler

Çocuğunuzun tuvalet eğitiminde, planlama, sabır ve pozitif bir yaklaşım üç temel önemli unsurdur. Lazımlığı nereye koyacağınızı karar vermelisiniz: rahat, sıcak ve pratik bir yerde olmalı. Çocuğumuz lazımlığına oturmak istemediğinde, ona 'Haydi bir daha deneyelim,' deme sabrına sahip olmalısınız. Çocuğunuz tuvaletini birkaç gün boyunca yapmadığında ve bunun sonucunda üst üste kazalara neden olduğunda, ona olumlu yaklaşmalısınız.

Çocukların her biri, tuvalet eğitimini farklı zamanlarda alır. Kimileri bedenleriyle daha barışktır, kimileri de yanlarında biri olduğunda kendilerini rahatsız hissederler. Diş baskıları, çocuğunuzun tuvalet ve lazımlık eğitiminde farklı tepkiler geliştirmesine neden olabilir.

## Jack'in Hissettikleri

Jack, gördüğü bu kâbustan son derece rahatsız olmuştu. Ağacın üzerinde kendisini baskı altında ve terk edilmiş hissediyordu. Düşündeki ağacın dallarının olmaması, kendisini ne kadar yalnız hissettiğini göstermektedir. İlk gördüklerinde, bulutlar Jack'in ilgisini çekmişti, fakat daha sonra gördüğü ve kendisine güldüğünü anladığı koca yüzden korkmuştu.

## Düş Bağlamı

Jack'in annesi Diane, oğlunun gece yatağını ıslatması nedeniyle kaygı duyuyordu. Gündüzleri tuvaleti kullanmasını sağlamak kolaydı. Jack lazımlığına oturmaktan hoşlanıyordu ve ağabeyi Mark gibi 'koca adam' olmak hoşuna gidiyordu. Jack böylece, iki yaşıdan bu yana gündüzleri tuvaletini kendi yapabiliyordu. Fakat geceleri Jack'in altın değiştirmek gerçekten zordu. Jack durmadan yatağını ıslatıyordu. Jack ve Mark yatmadan önce, her akşam banyoda birlikte dişlerini fırçalarken, Diane Jack'ten tuvalete oturmasını isterdi. Daha sonra iki oğulunu da banyoda yalnız bırakır ve birkaç dakika sonra gelerek Jack'in başarılı olup olmadığını kontrol ederdi.

## Analizin Amacı

Jack normalde kabus gören bir çocuk değildi ve Diane, oğlunu neyin rahatsız ettiğini bulma konusunda kararlıydı. Diane'in amaçları şunlardı:

- 1 Jack'in kendisini yalnız hissetme nedenini bulmak.
- 2 Onu yalnızlığa iten nedeninin yatağını islatmasıyla bir ilgisi olup olmadığını anlamak.
- 3 Bu kabusu, Jack ile olumlu bir ilişki kurmak için kullanmak.

### Jack ve Diane Ne Yaptılar?

Jack annesine, düzünde gördüğü ve kendisine gülen bulutun onu ne kadar rahatsız ettiğinden söz etti. Jack, düzündeki bu bulutu, tuvalette otururken kendisiyle dalga geçen ağabeyi Mark'a benzetmişti. Jack'in düzünde gördüğü ağaçın dallarının olmaması da, onun kendisini Mark'in yanında ne kadar güçsüz ve degersiz hissettiğinin bir göstergesiydi. Annesi Diane, Jack'in ağabeyinin alaylarından kurtulmak için çişini yapmadığını ve yatağa öyle girmek zorunda kaldığını yeni anlamıştı. Geceleri altını islatmasının nedeni buydu.

Diane, Jack'in tuvalette yalnız kalması gerektiğini anlamıştı. Jack ve ağabeyinden, bundan böyle banyoyu ayrı zamanlarda kullanmalarını istediler.

Jack'in kendine olan güvenini yeniden kazanması için, Diane, kendisi yatmadan önce oğlunu uyandırıp ona tuvaleti olup olmadığını sorma kararı aldı.



### Anahtar Sorular

Diane, Jack'in kendisini neden yalnız hissettiğini ve başkalarının yanında neden utandığını bulmaya karar verdi. Oğlunun gördüğü kâbusun, yatakta altını islatmasından başka nedenleri olabilir miydi?

**?** Ağaçın üzerinde durmak nasıl bir duyguydu?

**?** Kabarık beyaz bulutları gördüğünde kendini iyi hissettin mi?

**?** Buluttan yüz görünüp de sana güldüğünde, bu sana başka seyler anımsattı mu?

**?** Sence gördüğün kâbusta neden tek başınaydın?

Diane, Jack'e, her türlü sorununu ona söyleyebileceği konusunda ikna etti. Sorunlarıyla tek başına kalması için bir neden yoktu.

Jack'in kendine olan güvenini daha da artırmak için, Diane, kendisinin ve Jack'in ağabeyinin de bulunduğu bir üçlü grup içinde, parka en hızlı kimin koşacağını görmek için bir yarış düzenledi.

Diane Jack'ten düşünde gördüğü ağaçın bir resmini çizmesini istedi, fakat ona, ağaçın dallarını da çizmesini söyledi. Jack, bir adım daha atıp, dalların üzerinde oturan renkli kuşları da çizdi.

Diane, Mark'ın küçük kardeşi ile alay etmesini, kendisini dışlanmış hissetmesine bağladı. Her akşam bir iki dakikasını ayırarak onunla, üzerinde çalıştığı model hakkında konuşma kararı aldı.

## İLGİLİ TEMALAR

- Geniş Boş Alanlar** Çocuğunuzun yalnızlık duygusunu simgelerler. Belki de onları arkadaş edinme konusunda yüreklenip, var olan dostluklarını geliştirmelerinde onlara yardımcı olmalısınız.
- Çocuğunuzun İzlenmesi ve Gözlemlenmesi** Çocuğunuz, olumsuz bir ilgi karşısında kendisini savunmasız ve 'yalnız' hissedebilir. Çevrelerindeki herkesin kendilerini yargılamak üzere izledikleri duygusuna kapılırlar.
- Eksik Parçalar** Eğer çocuğunuz, düşünde temel parçaları eksik bir nesne görüyorsa, kendisini dışlanmış hissetmektedir.



# İstilacı Karıncalarla Savaş

Jane'in düşü, yedi yaşında

“En sevdiğim parti elbise-mi giymiştim, fakat rengi mavi değil, pembeydi ve ben pembe renkten nefret ederim. Bu beni kızdırmıştı. Odamdaydım ve dışarısı karanlık olduğu için odamın ışığı açıktı. Penceremden içeriye karıncalar giriyyordu. Hiç durmadan içeri girmelerine kızmıştim. Onlardan kurtulmak istiyordum ve ben de ayakkabımla onları ezmeye başladım. Onları ezmekten hoşlanmıştim, ama bunun doğru olmadığını biliyordum. Onlardan kurtulamayınca babamı çağrırdım, ama o da gelmedi. ”

## Jane'in Hissetikleri

Klasik anlamda bir kâbus olmasa da, Jane'in gördüğü bu düş onu mutsuz etmişti. En sevdiği parti elbiselerinin farklı olması onu kızdırmıştı. Odasının karıncalar tarafından istila edilmesine de kızmıştı. Bu kızgınlığı, karıncaları ezmekten duyduğu zevkle birleşince, Jane kendini iyice rahatsız hissetti. Ayrıca babası onun yardımına gelmediğinde de, büyük bir düş kırıklığı yaşamıştı.

## Düş Bağlamı

Jane'in annesi, o üç yaşındayken ölmüştü ve Jane, geçirdiği üç doğum günü partisinde annesiyle yan yana göründüğü fotoğrafları bir hazine gibi saklamıştı. Jane'in babası Jacob, on aydır Shelley ile bir ilişki yaşıyordu ve geçen hafta onunla evlenme kararını açıklamıştı. Jane birkaç ay boyunca Shelley'i kıskandı ve son günlerde de, ortada hiçbir neden yokken onunla tartışmalara girdi. Jane'in bu davranışları Jacob'ı sinirlendiriyordu ve bunun nedenini anlayamıyordu.

## Anahtar Sorular

Jacob, Jane'in düşündeki karmaşık duyguları anlamak istiyordu. Kızının son günlerde sergilediği davranışların nedenini, gördüğü kabustaki sembollerden yararlanarak bulabileceğini düşünüyordu.

?

Sence elbisen neden değişti?

?

Karıncaların senin odana girmesinin nedeni ne olabilir?

?

Karıncaları ezerken aklına başka bir şey geldi mi?

?

Senin yardımına acaba neden gelmedim?  
Aklına bir neden geliyor mu?

## Analizin Amacı

### Düş Alıştırması

Jacob, Jane'in daha renkli ve huzurlu düşler görmesi için, Peri Masali Sonu alıştırmasını uyguladı. (Bkz. Sayfa 120)

 Jacob, Jane'den, uyumadan önce karıncalarla ilgili gördüğü düşü yeniden anlatmasını istedi.

 Jacon daha sonra, Jane'den bu düşüne, peri masallarına uygun bir son düşünmesini istedi. Jane, gördüğü düşe, abartılı, fakat olumlu bir son bulma konusundan çok istekli davrandı.

 Jacob, Jane'in düşünde yarattığı olağanüstü imgeleri geliştirebileceğini önerdi.

 Jane, keyif içinde yorganının altına gömülrken, tasarladığı mutlu sonu babasına bir kez daha anlattı.

Jacob Jane'in düşünü, aralarında daha olumlu bir ilişkiye yüreklemek için kullandı. Bu amacına ulaşmak için aşağıdakilere dikkat etti:

- 1 Jane ile daha anlamlı bir düzeyde ilişki kurmayı öğrenmek,
- 2 Jane'in, Shelley'e karşı daha olumlu ilişkiler geliştirmesini sağlamak,
- 3 Jane'in hem olumlu hem de olumsuz duygularını dışavurması için, ondaki yaratıcılığı geliştirmek.

### Jane ve Jacob Ne Yaptılar?

Jacob, kızının, düşünde karıncalarla savaşırken, babasının Shelley yüzünden yardımına gelmediğini düşündüğünü öğrenince çok şaşırıldı. Öncelikle Jane'in kendisini daha güvende hissetmesini sağlamak zorunda olduğunu anladı. Karıncaları ezerken kendisini kötü hissetmesi, Shelley'e yönelik duygularının karmaşıklığını gösteriyordu. Jane, Shelley'i bir insan olarak seviyordu, fakat babasının onunla ilgilenmesinden rahatsız oluyordu.

Jane, parti elbiselerini annesiyle olan anılarıyla özdeşleştiriyordu. Düşünde gördüğü elbisenin 'farklı' olması, Jane'in annesinin yerinde başka birini görmek istemediğinin işaretiydi. Annesinin ölümünden beri, Jane ve Jacob, onun mezarını giderek daha az ziyaret eder olmuştu. Jacob, kızının gördüğü bu düsten sonra, bu ziyaretlerin zamanını kızının belirlemesine karar verdi.

Jacob, Jane'in Shelley ile en çok birlikte bisiklete bindikleri zamanlarda mutlu olduğunu biliyordu. Jane bisikletten,

Shelley de temiz havadan hoşlanıyordu. Jane'den, küçük bir bisiklet turu hazırlamasını istediğiinde, Jane böyle bir seçimi üstlenmekten büyük bir mutluluk duydu.

Jacob Jane'den, bir karinca ailesiyle ilgili bir öykü düşünmesini istedi. Jane heyecanla bu öyküyle ilgili resimler çizebileceğini de söyledi. Shelley'nin bir sonraki ziyaretinde, Jacob kızının resimlerini büyük bir gururla ona gösterdi. Jane bundan büyük mutluluk duydu.

Jacob, Jane'i günlük kararların bir parçası yapmaya karar verdi. Jane'in, evin günlük işlerinde kendisini önemli hissetmesini istiyordu.

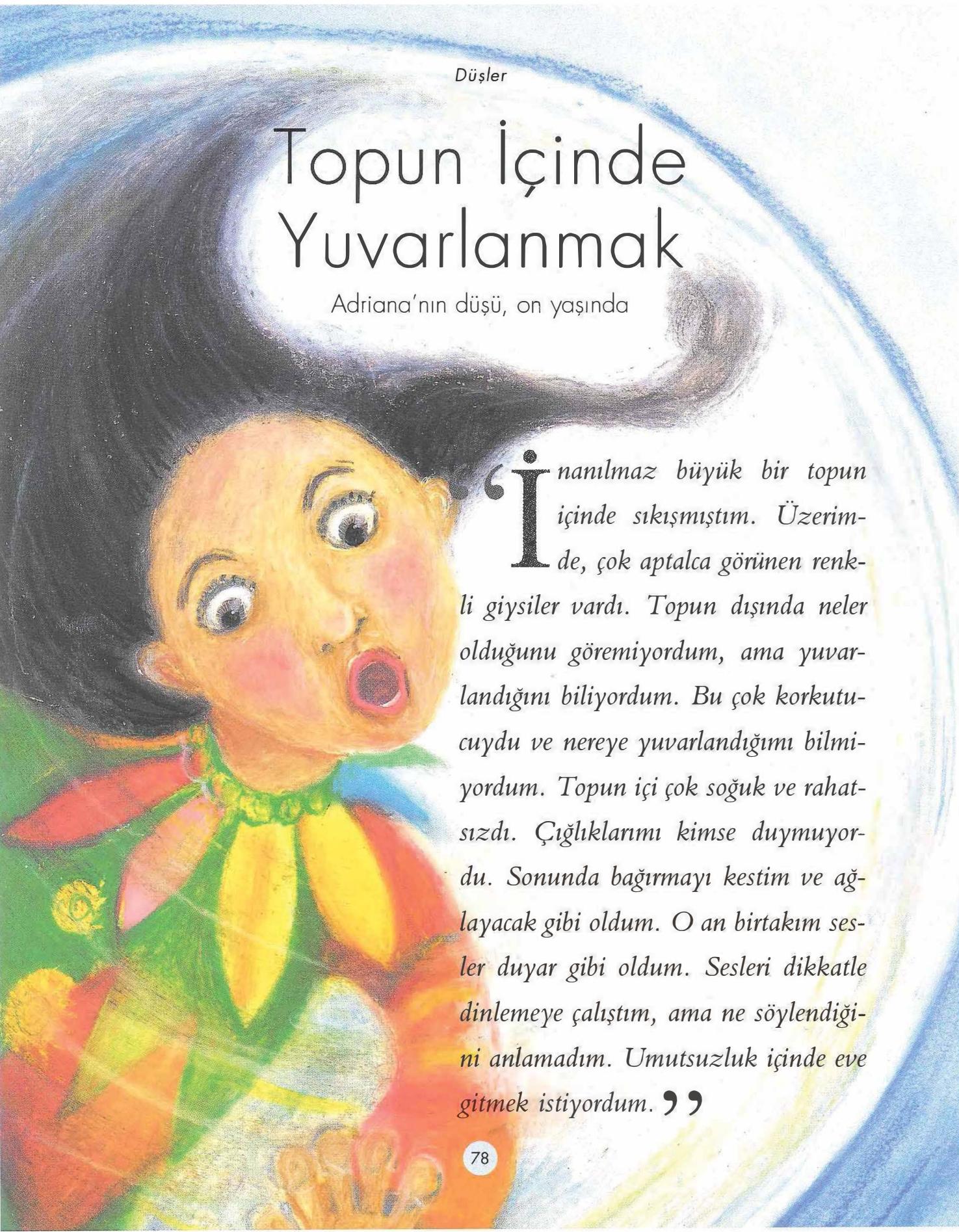
## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Sekiz yaşın altındaki çocuklar genelde, benmerkezli davranışlar sergiler. Bu nedenle, yaşamlaına yeni bir bireyin girmesi, ebeveynleriyle yeni ve verimli bir ilişkinin başlangıcını oluşturma potansiyeline sahip olsa da, başlangıçta kendilerini tehdit altında hissedebilirler. Çocuğunuza yeni koşullara ayak uydurmasında ona yardımcı olmak için, onları ilişkinizin bir parçası haline getirin ve bu çabınızı onlara hissettirin. Bu yeni durum hakkında onlara neler hissettiğini sorun. Onlara, aileye yeni katılan bireyle neler yapmak istediklerini sorun. Ailenizdeki yeni bireyi, çocuğunuzun yaşamına hazırlıksız sokmayın. Daha da önemlisi, çocuğunuza, onun sizin için ne kadar önemli olduğunu hissetti in.



# Topun İçinde Yuvarlanmak

Adriana'nın düşü, on yaşında



‘İnanılmaz büyük bir topun içinde sıkışmıştım. Üzerimde, çok aptalca görünen renkli giysiler vardı. Topun dışında neler olduğunu göremiyordum, ama yuvarlandığını biliyordum. Bu çok korkutucuydu ve nereye yuvarlandığımı bilmiyordum. Topun içi çok soğuk ve rahatsızlıktı. Çığlıklarımı kimse duymuyordu. Sonunda bağırmayı kestim ve ağlayacak gibi oldum. O an birtakım sesler duyar gibi oldum. Sesleri dikkatle dinlemeye çalıştım, ama ne söylendiğini anlamadım. Umutsuzluk içinde eve gitmek istiyordum. ’ ’

## Adriana'nın Hissettikleri

Adriana, bu kabusu gördükten sonra uyandığında kendisini çok kötü hissetti ve yeniden uykuya dalamadı. Topun içinde tüm gücü tükenmiş gibiydi ve yuvarlanma sürecinde tüm kontrolünü yitirmiştir. Topun nereye gittiğini bilememesi, onu gerçekten çok korkutmuştur. Adriana genellikle duygularını açığa vurmazdı ve kızını nasıl sakinlestireceğini bilemeyen Palegia, onun bu güçlü duyguları karşısında şaşırılmıştı.

## Düş Bağlamı

Adriana'nın ailesi, babasının işi nedeniyle, yeni bir yere taşınmışlardı. Bu, Adriana'nın ilk taşınmasıydı ve başka bir okula kayıt olması gerekmisti. Adriana hep dingin bir kişilik sergilemiştii, fakat serüven tutkunu ve dışadönüklü biri değildii. Yeni evlerine taşındıklarında, anne ve babası Adriana'nın yeni okuluna uyum sağlamakla güçlük çektebileceğini düşünerek endişelenmişti ve bu nedenle taşınma işini olabildiğince eğlendirici ve olumlu bir yenilik olarak göstermeye çalışmışlardı. Fakat taşınmanın ardından gelen yoğun günlerde, Adriana ile ilgili kaygılarını tamamen unutmuşlardı.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Yeni bir eve taşınma, çocuklarda genellikle kaygıya neden olur. Çocuk ne kadar büyükse bu yeni duruma uyum sağlama o kadar zor olur. Eski evlerinde oldukça olumlu bir ortama ve iyi arkadaşlara sahiplerse, onları çok daha zorlu bir uyum süreci beklemektedir. Büyük çocuklar, kurulu bir düzenden çıkış kendilerini başka bir düzene kabul ettirmenin ne kadar zor olduğunu bilirler. Oysa küçük çocuklar, yeni bir eve taşınmanın, odaları için yeni mobilyalar seçmenin heyecanına kapılarak, fazla kaygı duymazlar. Büyük çocukların, kaygılarını ve yalnızlıklarını büyükleriyle paylaşmaları son derece önemlidir. Yetişkinler, girdikleri yeni ortama alışmalarında, çocuklarına yardım etmelidirler.

## Analizin Amacı

Adriana'nın gördüğü kabus, onun bu taşınma işinden çok etkilendigini ortaya koymuştı. Pelagia, bu kabus yardımıyla belli konulara açıklık getirmeyi amaçlıyordu.

- 1 Adriana'nın üzerindeki gülünç giyecekler, onun kendisini gerçekten dışlanmış hissettiğini gösteriyordu. Pelagia bu nedenle, Adriana'nın yeni arkadaşlar edinmesinin önemli olduğuna karar verdi.
- 2 Adriana'ya, okuldan sonra arkadaşlarını eve davet etmesini önerdi.
- 3 Adriana'nın kendine olan güvenini kazanması ve geliştirmesi için yeni yollar düşünüyordu.

### Adriana ve Pelagia Ne Yaptılar?

Adriana'nın gördüğü kötü düşündeki korkuları, ona, yeni okuluna gittiğinde duyumsadığı endişeyi anımsatmıştı. Pelagia, Adriana'ya kendine olan güvenini yeniden kazanmasında yardım ederse, onun yeni arkadaşlar edinmede daha başarılı olacağını düşünüyordu. Bu aynı zamanda, onun kendisini yeni çevresinde daha rahat hissetmesini sağlayacaktı. Ayrıca, Adriana ile daha derin bir ilişki kurması gerektiğini de anlamıştı.

Pelagia, Adriana'nın yeni arkadaşlar edinmesini yüreklemek ve kolaylaştmak için, kendisiyle aynı ilgilere sahip çocukların tanışabileceği okuldaki kulüplerden birine katılmasını önerdi.

Pelagia, Adriana'nın yaklaşan doğumgününde, onun yeni arkadaşlarını eve davet etmeye karar verdi. Adriana yalnızca bir tek arkadaş edinmek istedigini



### Anahtar Sorular

Pelagia, Adriana'nın gördüğü kabusta, bir ebeveyn olarak kendisine bir mesaj bulunup bulunmadığını anlamaya karar verdi. Bu kabusu daha yakından inceleyerek, kızının duyguları hakkında daha fazla bilgi edinebilir miydi?

?

Bir topun içinde olduğunu anladığında, aklına gelen ilk şey ne oldu?

?

Topun içinde sıkıştığında, en belirgin duyguların nelerdi?

?

Bu duyguları daha önce hiç hissetmiş miydin?

?

Konuşan kimdi ve sence onlar seni neden duyamadılar?

söyledi ve partisine de bir kişi çağıracağini belirtti.

Pelagia ve Adriana, kâbustaki gülünç elbiseler konusunda şakalaştılar. Pelagia, bu elbiselerin bir okul partisinde ilginç kostümler olarak kullanılıp kullanılamayacağını merak etti. Adriana, bu kostümlerin modellerini çizme konusunda büyük bir istek gösterdi. Babası işten döndüğünde, Adriana büyük bir gururla, ona çizdiği bu resimleri gösterdi ve heyecanlı bir biçimde planlarını anlattı.

Anne ve babası, Adriana'nın eski arkadaşlarını görmesinin ona iyi geleceğine karar verdiler ve yakın bir gelecekte eski evlerinin olduğu mahalleyi ziyaret etme kararı aldılar. Adriana buna çok sevindi ve hemen eski arkadaşlarını arayarak onlara bu plandan söz etti.

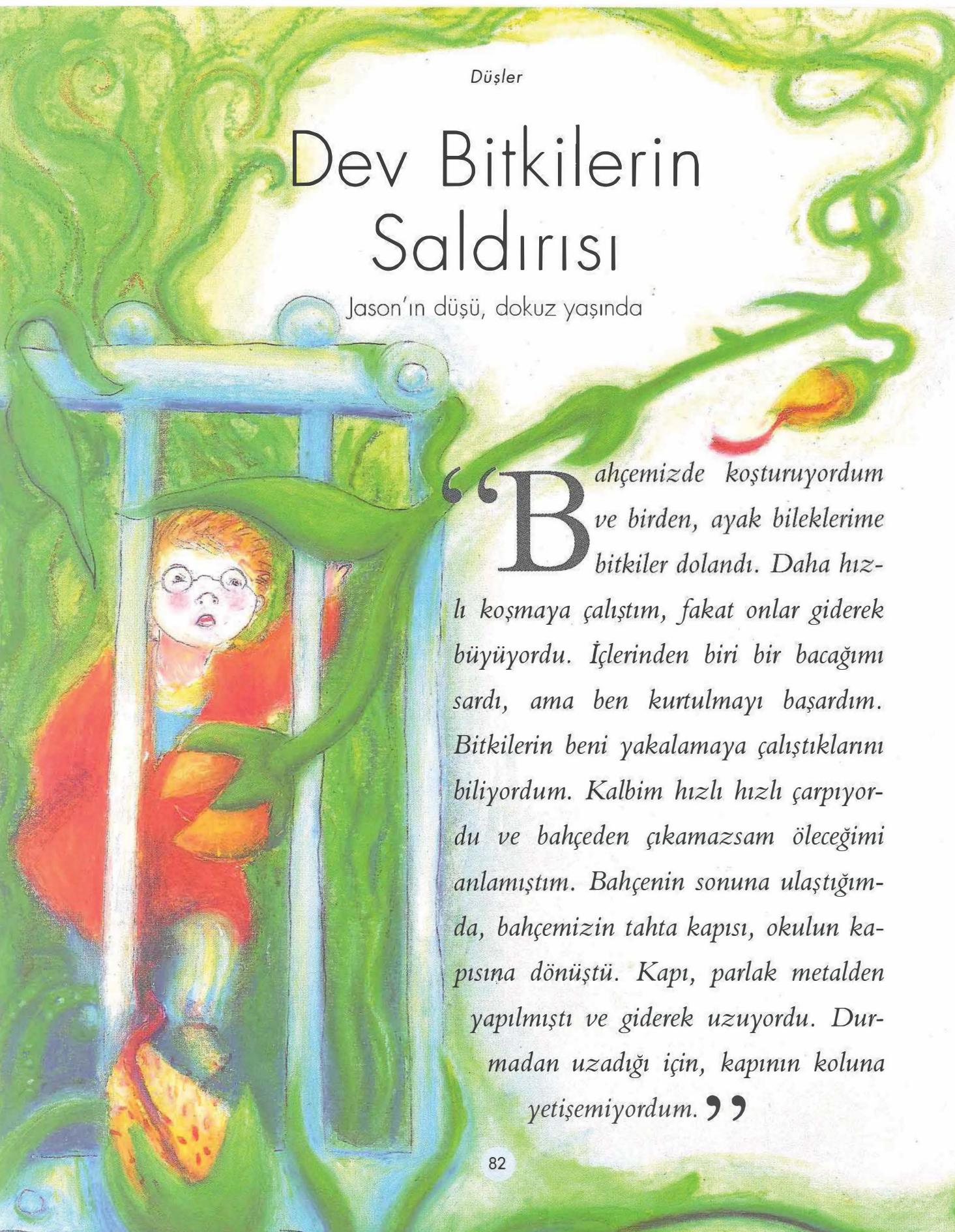
## İLGİLİ TEMALAR

- Kontrolden Çıkmış bir Araba ya da Araç**  
Çocuğunuz, etkisi altında kaldığı olumsuz duygulardan kurtulmak için yardımınıza gereksinim duyuyor.
- Kapalı Bir Yerde Tıkılı Kalmak**  
Çocuğunuz, kendini ifade etmede zorluk çekiyor.
- Gülünç Giyecekler Giymek ve Başkaları Tarafından İzlenmek**  
Çocuğunuz, özel kalmasını istedikleri duygularını dışavurdukları için kaygı duyuyor.



# Dev Bitkilerin Saldırısı

Jason'ın düşü, dokuz yaşında



“B

ahçemizde koşturuyordum ve birden, ayak bileklerime bitkiler dolandı. Daha hızlı koşmaya çalıştım, fakat onlar giderek büyülüyordu. İçlerinden biri bir bacağımı sardı, ama ben kurtulmayı başardım. Bitkilerin beni yakalamaya çalışıklarını biliyordum. Kalbim hızlı hızlı çarpıyordu ve bahçeden çıkamazsam öleceğimi anlamıştım. Bahçenin sonuna ulaştığında, bahçemizin tahta kapısı, okulun kapısına dönüştü. Kapı, parlak metalden yapılmıştı ve giderek uzuyordu. Durmadan uzadığı için, kapının koluna yetişemiyordum. ”

## Jason'ın Hissettikleri

Jason'ın gördüğü kabus onu çok korkutmuştu. Düşünde neden korkunç, canavarımsı bitkiler gördüğünü anlayamamıştı. Bahçe kapısına ulaştığında ve kapı okuldaki kapıya dönüştüğünde, bahçede tatsak kaldığı için sinirlendiğini anımsadı. Annesi Elizabeth onun uykusunda bağırdığını duyunca onu rahatlatmaya geldi. Buna rağmen, Jason'ın korkusunu üzerinden atması için bütün bir gecenin geçmesi gerekmisti.

## Düş Bağlamı

Jason, okulda kendisinden büyük çocukların tarafından rahatsız edilen küçük bir çocuktu. Jason bu durumu annesine ve büyüğbabasına anlatmak istiyordu, fakat bunu yaptığında kendisiyle daha çok alay edilmesinden korkuyordu. Kâbusu gördüğü günlerde, okuldakiler ona takma adlarla sesleniyor, onu itiyor ve ona tehditler savuruyordu. Jason ise, onu döveceklerini söyleyerek tehditler savuran arkadaşlarından, eğer onlara ögle yemeği parasını vermezse gerçekten dayak yiyeceğini düşünerek korkuya kapılıyordu.

## Anahtar Sorular

Jason'ın annesi, birlikte yaşadığı babasından, Jason ile bu kâbusu hakkında konuşmasını istedi. Jason ve büyüğbabası Art, çok yakın bir ilişki geliştirmişlerdi ve Elizabeth, Jason'ın büyüğbabasına daha kolay açılabileceğini düşünüyordu.

**?** O bahçenin bizim bahçemiz olduğunu nereden anladın?  
Bahçede yalnız mıydın?

**?** Gördüğün bitkiler insanlara benziyor muydu?

**?** Bitki seni yakaladığında sen koşmaya nasıl devam ettin?

**?** Okulun kapısına geldiğinde, korkun neden öfkeye dönüştü?

## Çocuğa Yönerek Eleştirel Nitelikler

Okulda tehditlere maruz kalmak ve alaya alınmak, bir çocuk için en kötü deneyimlerden biridir. Neden dışlandıklarını sorgularlar ve gerçekten yetersiz olduklarına inanırlar. Eğer bu durum denetim altına alınmazsa, kendilerine olan saygılarını ve güvenlerini tamamen yitirebilir ve bu durumu ‘hakettiklerini’ düşünülebilirler.

Böyle bir durumdan başarıyla çıkmak, çocuğunuzun kendine olan güvenini daha güçlü bir biçimde geri kazanmasını sağlar ve gelecekteki sorunlarla daha kolay baş etmelerinin yolunu açar. Problem çözümüne ilişkin beceriler arasında, sıkıntılardan ifade etme, kendilerini ön plana çıkarma, istenmeyen ilgiyi uzaklaştırma ve kendine güven gelişimine gibi yetiler bulunmaktadır. Eğer sorun çözülmeme, sonuçta kalıcı bir güvensizlik ve yetersizlik duygusu egelemen olabilir.

## Analizin Amacı

Art bu kâbusu, belli amaçlar için incledi:

- 1 Bu kâbusa neden olan kaygının kaynağını daha iyi anlamak için,
- 2 Jason’ın aile içindeki güven duygusunu pekiştirmek ve sosyal sorunlarla baş edebilme yetisini geliştirmek,
- 3 Jason’ı, sosyal ilişkilerini güçlendirebileceği bir etkinliğe özendirmek.

## Jason ve Art Ne Yaptılar?

Büyükbabası Art, fazla zaman geçmeden, Jason’ın okuldaki bu sorununu uzun süredir yaşadığını fakat bunu gizlediğini anladı. Anahtar sorulara verdiği yanıtlardan, Jason’ın, öğretmenlerinden hiçbirinin onun içinde bulunduğu durumu anlamadığı için onlara kızgın olduğu görülmüyordu. Jason, bu sorunun çözümünü öğretmenlerinden bekliyordu.

Art, Jason’ı, bu durumu öğretmenlerine bildirmesi konusunda ikna etti. Fakat Jason, kendisini rahatsız eden çocukların ispiyonlamak istemiyordu. Öncelikle, Jason’ın en sevdiği öğretmeni ile ilişkiye geçmeye karar verdiler.

Art Jason’ı, büyük kuzeninin okulda kendisine gözkulak olabileceğini söyledi. Jason, kuzeni kendisinden iki yaş, onu rahatsız edenlerden de bir yaş büyük olduğu için, bunun iyi bir fikir olduğunu düşündü. Kabustaki olayların kendi bahçelerinde gerçekleşmesi, Jason’ın bu sorunu kendi

başına ya da ailesinin yardımıyla çözme isteğini gösteriyordu.

Jason, okulundaki erkek izci takımına katıldı ve birkaç hafta sonra, takımın yaptığı etkinliklerden büyük bir zevk almaya başladı. Kendisi ve başkaları hakkında birçok şey öğreniyordu ve Art ile Elizabeth, ondaki olumlu değişikliklerden çok hoşnut kalıyordu.

Jason, Art ile olan iletişimini daha da güçlendirmiştir.

Art, Jason'dan, onu rahatsız eden çocukların resmini yapmasını istedi. Jason, daha sonra, yaptığı bu resimleri parçalayarak büyük bir rahatlama duygusu sağlamıştı.

## Düş Alıştırması

Jason, uyku saatinde daha olumlu bir psikoloji içinde oluyordu ve Art, onunla Şeytan Kovma alıştırmasını (bkz. Sayfa 124) yapmayı önerdi.

 Art Jason'dan, kendisini rahatsız eden çocukların daha büyük olduğunu düşlemesini istedi. Jason da, kendisini kocaman bir dev olarak düşlemeye başladığını söyledi. Art o anda şöyle dedi: 'Bu akşam görecek in dreste, kocaman bir dev olacaksın.'

 Art, Jason'a, bir dev olsaydı ne yapacağını sordu. Jason, kendisini rahatsız eden çocukların, dev ayak parmaklarıyla yere devireceğini söyledi.

 'Peki ya canavar bitkiler?' diye sordu Art. 'Dev olunca onları köklerinden söküp uzaklara atabilirdim. Bir daha da beni hiç korkutamazlardı,' diye yanıtladı Jason.



# Karanlıkta, Köpeğini Aramak

Zoe'nun düşü, altı yaşında

“Penceremden dışarı bakıyorum. Dışarısı karanlıktı, ama köpeğim Tiko'nun sokakta kaldığında koştugunu görür gibi oldum. Onu yakalamak için penceremden dışarı atlardım. Aslında çok korkuyordum, ama onu geri getirmeliydim. Onun gittiğini sandığım yöne doğru koştum, ama onu göremedim. Karanlıkta, sokakta yalnız olmak beni çok korkutuyordu. Sonra, çalıların arasında Tiko'nun sesini duyduğumu sandım. Sesi izledim, ona seslendim, ama bana yanıt vermedi. Sokakta koşarken sendeledim ve karanlık bir tünelin içine kaydım. Uyanana kadar, tünelin içinde kayarak düşmeye devam ettim. ♪ ♪

## Zoe'nun Hissetikleri

Zoe, gördüğü bu düste, birçok rahatsız edici duygudan söz etmektedir.

Karanlıkta penceresinden dışarıya bakarken, Zoe kendisini yalnız hissediyordu. Tiko'nun dışında olabileceğini düşündüğünde heyecanlanmıştı. Fakat karanlıkta tek başına olduğunu anladığında, bu duygusu hemen korkuya dönüşmüştü. Seslenmelerine hiçbir yanıt alımırdı ve bu da, onun 'dinlenmediği' anlamına geliyordu. Sokakta koşması ve ayağının takılarak karanlık bir tünele düşmesi, endişelerini daha da arttırmıştı ve yaşadığı bu korkunç deneyim de onun yalnızlığını vurguluyordu.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Dört yaşın altındaki çocuklar, genelde ölüme tepki vermezler. Onları üzen, sevdiklerinin yokluğu değil, çevrelerindeki insanların mutsuz görünmeleridir. Dört yaşın üzerindeki çocuklar ise, zaman kavramını daha iyi algılamaya başlamışlardır ve sevdikleri birini sonsuza dek göremeyecekleri düşüncesine zor alışırlar: Ölümü daha derinden hissederler. Evcil bir hayvanın ölümü genellikle, bir çocuğun ölümle ilk tanışmasıdır. Bu deneyim, kendi duyguları hakkında onlara çok şey öğretebilir.

## Düş Bağlamı

Zoe'nun evcil köpeği Tiko, bu kâbustan iki gün önce hastalanarak ölmüştü. Zoe, köpeği Tiko'ya tapardı. Babasına, onu beslerken, tüylerini tararken ve gezdirirken yardım ederdi. Her akşam yatağına yattığında, Tiko da onun ayak ucuna kıvrılıp uyurdu. Tiko hastalandığında Zoe kendisini gerçekten kötü hissetti. Veteriner, Tiko'nun doğuştan bir kalp sorunu olduğunu söylemiş ve iki yıl boyunca yaşammasına şaşırmıştı. Fakat bu Zoe'yu rahatlatmamıştı ve babasının yeni bir köpek alma sözü de onu mutlu etmiyordu. Zoe, Tiko'yu geri istiyordu.



## Analizin Amacı

Bu kâbus, Zoe'nun köpeği Tiko çevresinde geliştiği için, babası Charles, bunu, kızının çok üzgün olmasına bağlamıştı. Charles bu kâbusu, kızının bu acısını yenmesinde yardımcı olması için kullandı.

### Anahtar Sorular

Babası, Zoe'nun kendisini bu kadar yalnız hissetmesine şaşırmıştı. Dikkatli bir sorgulama sonucu, her şeyin içyüzünü öğrenebilirdi.

? Pencereden dışarı bakarken, içinde köpeğini bulacağına yönelik bir umut var mıydı?

? Tiko'nun gerçekten dışında olduğunu mı düşünüyordun?

? Korktuğunda en çok yapmak istediğin şey neydi?

? Karanlık tünelden aşağı düşerken hissettiğlerin sana bir şey anımsattı mı?

- 1     Zoe'nun gördüğü kâbus hakkında konuşarak, aynı zamanda, ölümünden bu yana adını ağızına anmadığı köpeği Tiko hakkında da konuşmak.
- 2     Zoe'nun güçlü duygularının derinine inerek, ona bu duygularıyla başedebilme yollarını göstermek.
- 3     Bu yolla çocuğunuza umut aşılayabilirsınız.  
Köpeği Tiko'yu nasıl anmak istediğini anlayabilirsınız.

### Zoe ve Charles Ne Yaptılar?

Charles, Zoe'nun kâbusu hakkında konuşarak, kızıyla arasında olumlu bir iletişim doğduğunu gördü. Zoe'nun annesinden ayrıldığı için, Tiko'nun kızının yaşamında önemli bir yeri olduğunu anlamıştı ve bu durum, ikisini daha da yakınlaştırdı.

Zoe'nun korkusu, Tiko'nun nereye gittiğini bilememesinden kaynaklanıyordu. Charles Zoe'dan, köpeklerin öldüğünde nereye gidiyor olabileceklerini düşünmesini ve kafasında özel bir yer canlandırmamasını istedİ. Zoe ise, Tiko'nun her zaman güneşli olan ve çiçeklerle kaplı sonu gelmeyen bir kira gitmiş olmasını diledi.

Charles Zoe'dan, bu güzel yerin bir resmini yapmasını istedi. Zoe'nun yaptığı resimler, Tiko ile ne kadar mutlu anlar yaşadıklarını gösteriyordu ve Zoe'nun köpeğine duyduğu sevgiyi pekiştiriyordu.



Zoe'nin kâbusunda yalnız kalmaktan korktuğunu öğrenen Charles, kızına asla yalnız olmadığını anlattı. Kızının duygularının kendisi için önemli olduğunu ve her zaman onun yanında olacağını gösterdi. Kızından, ne zaman bir şeye üzülse, gelip kendisine anlatması yönünde söz aldı.

Charles, Tiko'nun yemeklerini, su kaplarını ve oyuncaklarını, Zoe'yu üzeyeceği düşüncesiyle ortalıktan kaldırıldı. Zoe, onları yeniden, en azından bir süreliğine dışarı çıkarmasını istedi. Babasının onun eşyalarını kaldırarak, onu unutturmak istediğini düşünmüştü, fakat o köpeğini asla unutmak istemiyordu.

## İLGİLİ TEMALAR

Ölüm gibi ayrılıklar sonrasında sıklık kâbus görülür. Bu durumlar, çocuğunuzda, sözle ifade edemeyecekleri üzüntü ve endişelere neden olur.

- Evcil Bir Hayvanı ya da İnsanı Yitirmek** Düşlerde, yitiklik duygusu genellikle, sevilen bir kişiden ya da hayvandan ayrı kalmak biçiminde kendini gösterir. Buna çoğu zaman bir endişe duygusu eşlik eder. Çocuğunuzun, başka kimseyin 'kaybolmayacağı' konusunda ikna edilmesi gerekebilir.

- Ölü Hayvan ya da Kişi Çocuğunuza 'Göremiyor'** Bu, bitmemiş bir ilişkiyi simgeleyebilir. Çocuğunuz, sevdiği ile dilediği gibi vedalaşmamıştır. Sevdiklerini hayvanı ya da kişiyi nasıl anmak istedikleri konusunda onların da düşüncesini alın.

# Büyük Tehlikeli Merdiven

Andrew'ın düşü, on bir yaşında

“Eski ve gri renkli bir bina-  
nın içinde oynuyorduk.  
İçimizden biri, diğerlerine  
seslenerek, herkesin üst kata gelmelerini  
söyledi. Hepimiz yukarı doğru koşma-  
ya başladık ve önungdeki çocukların mer-  
divenleri çıkarken birbirleriyle yarışma-  
ya başladı. Sanki merdiven yıkılacak  
gibiymi ve ben korkmuştum. Trabzan-  
lara tutunmaya çalıştım, ama ellerim  
kaydı. Merdivenlerden yukarı çıkmak  
istiyordum, ama bunu yapacak gücüm  
yoktu. Üst kattan bir çocuk bağırıyordu:  
‘O yanımıza gelmek istemedi za-  
ten! Boş verin!’ Çok korkunçtu.”

## Düş Bağlamı

Andrew okulda hep zorlanıyordu. Anne ve babası, çok çalıştığı zamanlarda bile, oğullarının arkadaşlarından geri kaldığını biliyorlar, fakat onu kesinlikle baskı altında tutmak istemiyordu. Son günlerde okulda dersler yoğunlaşmıştı ve Andrew gerçekten geri kalıyordu. Yetersizlik duygularını ve korkularını tam olarak nasıl ifade edeceğini bilemediğinden, bu durumu anne ve babasına söylememiştir. Anne ve babasının bir sonraki karnesine göstereceği tepkiden çok korkuyordu.

### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Okulda, ayrıntılı ödevler hazırlama, zor alıştırmalar yapma ve tartışmalara katılma dönemi, genelde çocukların on bir yaşındayken başlar. Çocukların birçoğu bu dönemde yepyeni şeyler öğrenirler ve yetişkinliğe bir adım atarlar, fakat bazıları için bu, zor bir sınavdır.

Ebeveynler, çocukların her yıl değişen ders izlencesini yakından izlemelidirler. Okuma ve basit matematik alıştırmalarında onlara yardım ederek, onlara güven aşılarlar. Yeterli çalışma koşulları sağlayarak ve çocukların yüreklendirerek, onlara destek olabilirler.

### Andrew'ın Hissettiğleri

Gördüğü düşün başlangıcında, Andrew yabancı ve kasvetli bir evde bulunmaktan az da olsa endişe duyuyordu. Fakat üst kattaki çocuğun yanına gitme konusunda heyecanlı ve istekliydi. Bu noktadan sonra, düş bir kâbusa dönüştü ve Andrew, ne kadar çabalasa da, öteki çocuklar gibi büyük merdivenden yukarı çıkamadığını gördü.

## Analizin Amacı

Andrew'ın annesi Rose, bu kâbusun, küçük oğlunun sorunları hakkında konuşması için kendisine güzel bir fırsat doğurduğunu düşündü. Onunla sık sık konuşmazlardı. Bu ilişkideki belli amaçları şuydu:

- 1 Andrew'ın yaşadığı belli başlı sorunları belirlemek.
- 2 Andrew'ın okul ortamındaki özgüvenini arttırmak ve olumlu niteliklerini geliştirmek.
- 3 Andrew'ın profesyonel yardıma gereksinim duyup duymadığını belirlemek.

### Andrew ve Rose Ne Yaptılar?

Andrew, bu kâbus hakkında konuşarak Rose'u şaşırtmıştı. Kâbusun neden olduğu duyguları oldukça iyi anlatabiliyordu: sanki ruhunun derinliklerine giden bir kapı açılmıştı. Annesi, bu kâbusun, onun okulda arkadaşlarından geri kalma korkularıyla ilintili olduğunu anlayınca, bu sorunu rahatlıkla çözebileceklerine karar verdi.

 Andrew, okuldaki durumu hakkında rahatlıkla konuşabiliyordu. Rose, Andrew'ın durumu hakkında ve alacakları önlemler konusunda, onun en sevdiği öğretmeni ile konuşma kararı aldı.

 Andrew'ın en sevdiği ders coğrafyaydı. Rose, onun coğrafyadaki bilgi ve ilgisini öteki derslere uygulama kararını aldı. Andrew, kompozisyon dersinde, çevresi hakkında bir şeyler yazabileceğini söyledi. Tarihteki ünlü bir



### Düş Alistırması

Rose, 'kontrol paneli' düş alıştırmasını (bkz. Sayfa 123) yapmaya karar verdi.



#### KONTROL SAĞLAMA

Oğlu uyumak için yatağına gittiğinde, Rose ona, bir kâbusu nasıl kontrol edebileceğini sordu. Andrew, başkalarının yaptığı şeyi yapmak için elinden geleni yapacağını söyledi.



#### CANLANDIRMA

Rose Andrew'dan, gördüğü kâbusu canlandırmamasını istedi, fakat bu defa merdivenin en önünde o olacaktı.

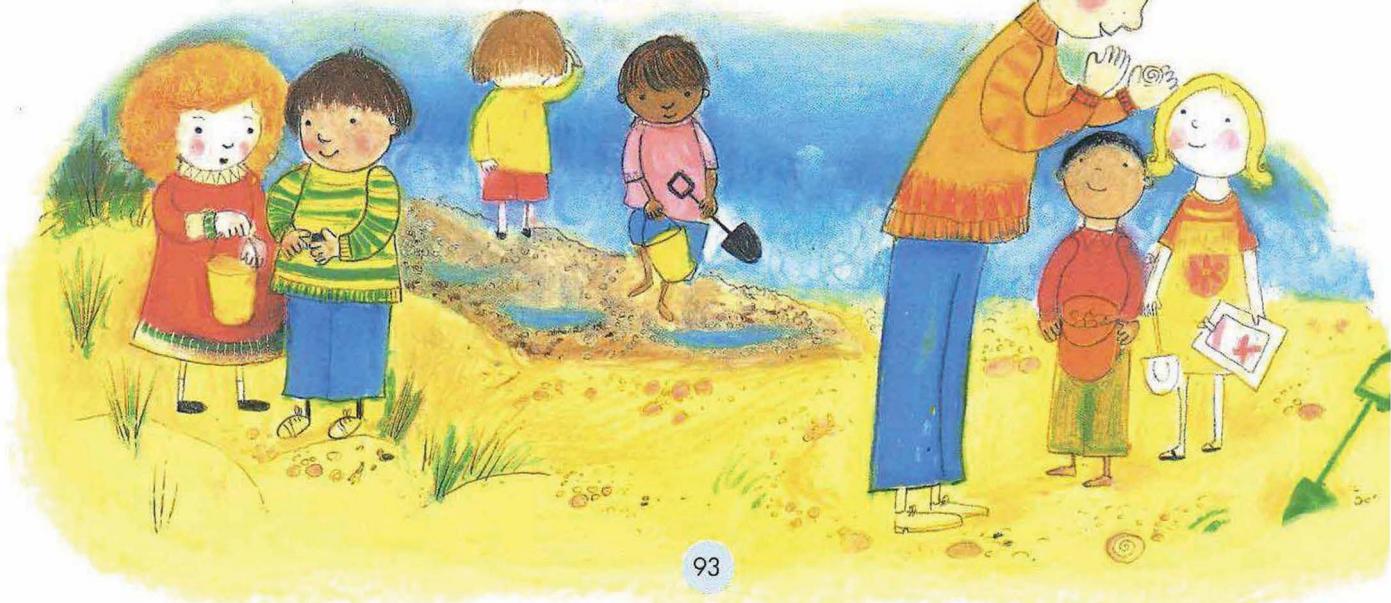


#### KORKUYU KONTROL ALTINA ALMA

Andrew, eğer kâbusundaki korkuya yeniden kapılırsa, 'Hayır, bunu yapabilirim!' deme kararını aldı.

## Anahtar Sorular

- Andrew'in gördüğü kâbusun nedenlerini bilmeyen annesi, bunları öğrenmek için bu düşü incelemeye karar verdi.
- ? İçinde bulunduğu bina sana tanıdık geliyor muydu?
- ? Seninle oynayan çocukların okulundaki çocuklar mıydı?
- ? Öteki çocukların üst kata çağrın çocuk hakkında ne düşünüyordun?
- ? Herkesin önünde olmayı ister miydin?
- ? Merdivenleri çıkamayınca hissettiğini daha önce de hissettiğin olmuş muydu?



savaş hakkında bir ödev hazırlarken, savaşın gerçekleştiği bölgenin coğrafi özellikleri hakkında yazabiliyordu.

Andrew, sınıf arkadaşlarının onun bu çabalarını bilmelerini istemiyordu. Öğretmeni, derste not tutma gibi konularda ona, ikisi yalnızken küçük uyarı ve önerilerde bulunuyordu.

Andrew, sorunlarını paylaşan başka insanların da bulunmasına sevinmişti. Rose onunla daha yakınlaşmıştı ve zaman zaman onun duygularını daha iyi anlamak için, onunla başbaşa kalacağı zamanlar ayarlamaya karar vermişti.

Rose, Andrew'ı, okulun coğrafya gezisine katılması için yüreklenirdi. Onceleri bu gezilere katılma konusunda isteksiz olan Andrew, kazandığı özgüvenle, bu geziye istekle katıldı.

# Yitip Giden Huzurun Peşinde

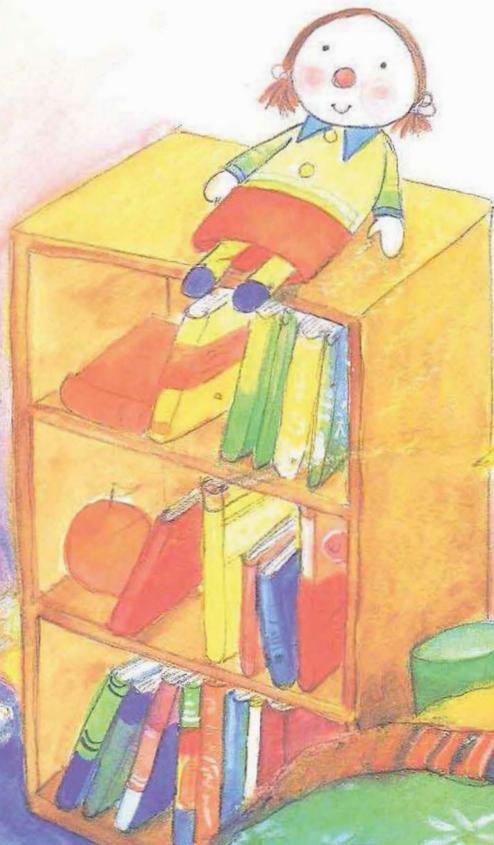
Chloe'nun düşü, sekiz yaşında

“Panik içinde en sevdiğim kırmızı kazağımı anıydum. Bütün elbiselerim yerindeydi, ama kırmızı kazağım yoktu. Onu bulamazsam öleceğimi düşünüyordum. Bir giyecek çekmecesini açtığımda, içinde böceği benzer yaratıklar gördüm. Çekmeceyi hızla geri kattım. Korkmuştum ve anneme seslendim. Bana yanıt vermedi. Yeniden kazağımı aramaya başladım. ‘Buralarda bir yerde olmalı!’ Bağırdım. Sonra, odamın içinde kendimi kaybolmuş hissederek ağlamaya başladım.”



## Düş Bağlamı

Chloe'nin anne ve babası yeni boşanmıştı. Babası Chris, birkaç mil ötede küçük bir apartman dairesine taşınmıştı, fakat işi gereği daha uzak bir yere taşınması gündemdeydi. Bu durum Chloe'yu endişelendirmiştir, çünkü babasına çok düşkündü ve onun kendisini terk edeceğini düşünüyordu. Chloe annesiyle konuşmamıştı, çünkü annesi Janet, babası hakkında hiçbir zaman güzel şeyler söylemezdi. Chloe babasını çok seviyordu, fakat onu her zaman yanında görmek istedığını nasıl söyleyeceğini bilemiyordu.



## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

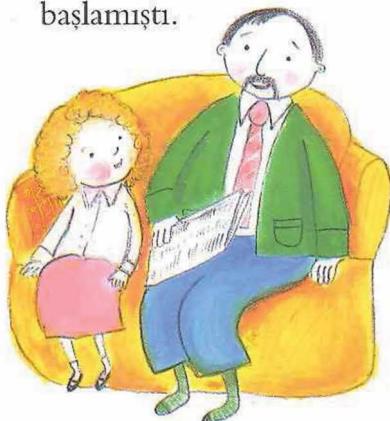
Cocuklar, anne ve babaları boşandığında duygusal sorunlarla karşılaşırlar. Kendilerini bekleyen duygusal boşlukla ve anneleriyle babaları arasındaki gerginlikle nasıl baş edeceklerini bilemezler. Yedi yaşın üzerindeki çocuklar bu gibi yeni durumlara uyum sağlamaada çok zorlanırlar ve içine düştükleri boşluğu, bu duruma engel olmadıklarını düşünerek, kendilerine yönelik yetersizlik duyguları ve depresyonla doldururlar.

Anne ve babalar, çocukların bir güç savaşının nesni haline getirmişse, çocuklar daha büyük bir sorumluluk hissederler ve suçluluk duyarlar. Bu durumda, ne anneleri ne de babaları tarafından terk edilmemek için, yeni davranış stratejileri geliştirme zorunluluğu hissederler ve bu da onları huzursuz eder.

## Chloe'nun Hissettikleri

Chloe, gecenin bir yarısında annesine seslendiğinde gerçekten çok korkmuştu. Kâbusu, bir kazağını yitirmiş olmanın endişesiyle başlamıştı. Chloe, bu kazağını bulamazsa, dışarı çıkamayacağını düşünüyordu.

Çekmecesini açtığında böceklerle karşılaşması ise, dayanılacak gibi değildi. Çekmecesini hızla kapaması, onun korkularını dindirmemişti ve bu nedenle annesine seslenmişti. Yardım gelmeyince kendisini tamamen gücsüz hissetmiş ve ağlamaya başlamıştı.



## Analizin Amacı

Bu kâbus sayesinde Janet, Chloe'nun boşanma olayı hakkında neler hissettiğini anladı. Janet ayrıca şunları amaçlıyordu:

- 1 Kâbus hakkında konuşarak, Chloe ile daha yakın bir ilişki kurmak.
- 2 Bu kâbustan, eski eşi Chris'e de söz ederek, kızlarının kaygılarına bir ortak bir çözüm bulmayı sağlamak.
- 3 Chloe'nun geleceğe yönelik korkularını yenmesinde ona yardımcı olabilecek bazı stratejiler geliştirmek.
- 4 Chloe'nun etkilenmesini engellemek için, kendi korku ve kaygılarını denetlemeyi öğrenmek.

### Chloe ve Janet Ne Yaptılar?

Kâbus hakkında yaptıkları konuşmalar, Chloe'nın babasını yitirmekten ne kadar çok korktuğunu ortaya çıkardı. Chloe 'iyi bir kız' olmasına karşın, babasının neden uzaklara gitmek istediğini anlayamıyordu. Chloe, kâbusunda annesinin onun yanına gelmemesi nedeni olarak, annesinin tepkisinden korktuğu için gerçekte ona seslenemediğini anlamıştı.

Janet ve Chloe bir antlaşma yaptılar: Chloe annesine her türlü soruyu sorabilirdi ve annesi de bu sorulara yanıt vermek için elinden geleni yapacaktı. Janet haftada bir kez, kızının bir sorunu olup olmadığını kontrol etmeye karar verdi. İçinde gizlediği sıkıntılarını, kâbusundaki çekmecesi gibi panik içinde kapatmasını istemiyordu.

Janet, boşanmayla ilgili kendi duygularının, kızıyla ilgili durumlarda Chris'i dışlamasına izin vermesinin yanlış olacağını düşündü. Kızının düşündeki kazak,

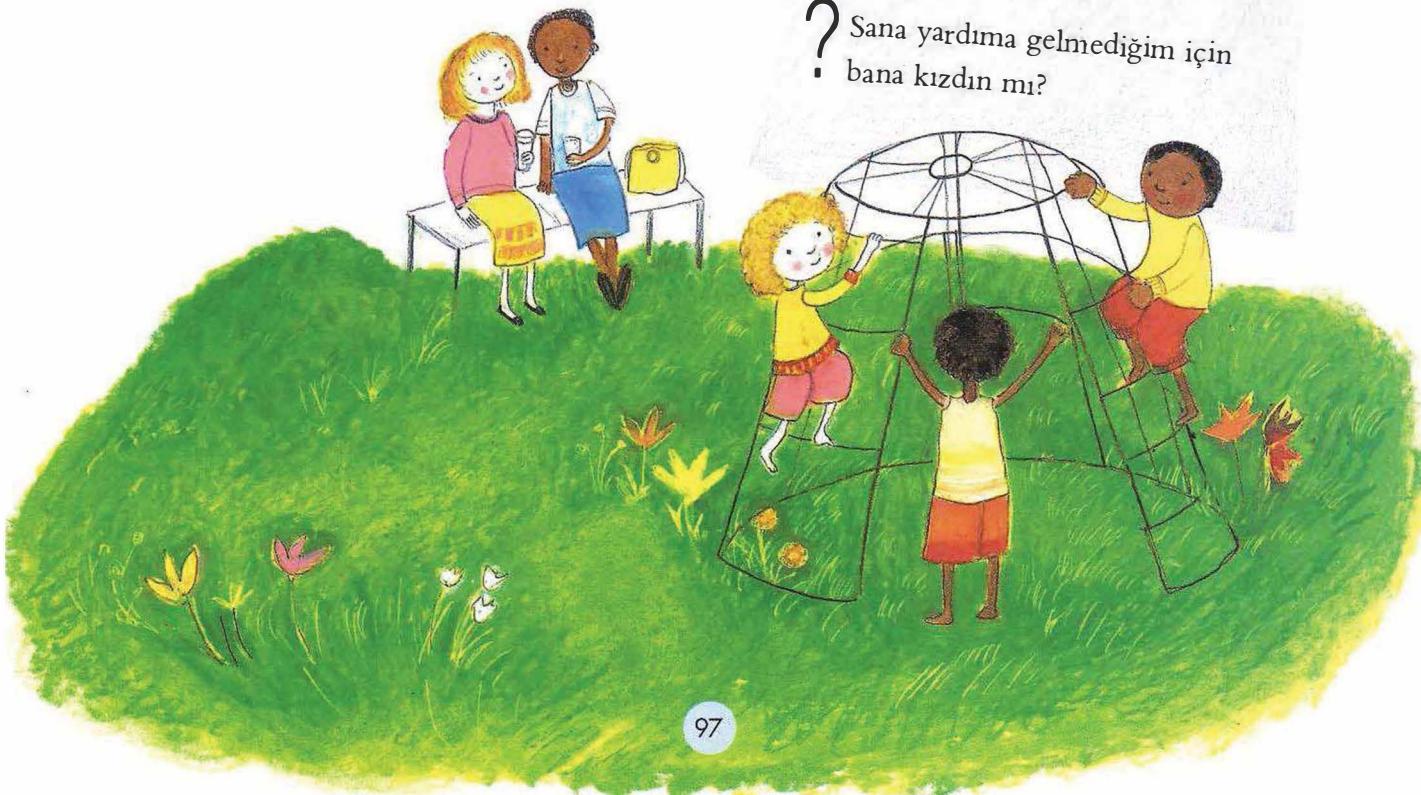
onun kaybettiği mutluluk ve huzurunu ve babasını kaybedeceğine yönelik korkularını simgeliyordu. Janet, kızının gördüğü bu düşü Chris ile tartıştı. O da taşınma işi üzerinde yeniden düşünmeye karar verdi. Bu kararı, Chloe ile birlikte verme kararını aldı.

Janet, komşuları arasında, kendisi gibi çocuğu olan ve boşanmış başka bir anne ile tanıştı ve onu iki çocuğuyla, Chloe ile oynamaları ile evine davet etti. Janet Chloe ile, ‘kontrol stratejisini’ uygulamaya karar verdi: Chloe kendisini mutsuz hissettiğinde, en sevdiği çizgi film kahramanı ile birlikte olduğunu düşleyecekti. Janet, Chloe ile ayrıca, onun duygularını denetim altına almasını kolaylaştıracak etkinliklerde bulundu. Onu, her sorununu annesi ve babası ile tartışması yönünde yüreklandırdı.

## Anahtar Sorular

.....  
Janet, kızının gördüğü kâbusun endişelenmişti ve bu kâbusun altında yatan sembolizmi çözmek istiyordu.

- ?
- Neden özellikle kırmızı kazığını arıyordu?
- ?
- Kazığını bulmadığım zaman hissettiğin panik duygusuna benzer bir duyguyu uyanıkken yaşadığın olmuş muydu?
- ?
- Çekmecendeki böcekleri gördüğünde neler hissettin?
- ?
- Sana yardıma gelmediğim için bana kızdın mı?



# Yere Yuvarlanan Tencere ve Tavalar

Derek'in düşü, on bir yaşında

“**B**ir mutfağın içindeydim, ama bizim evin mutfağı olup olmadığından emin değildim. Büyük bir dolabin kapağını açtım. Kapaklar açılınca, bir sürü ten-cere ve tava yere düşmeye başladı. Kendimi çok kötü hissettim. Onları hemen yerden toplamaya başladım, ama elime aldığımda parçalaniyorlardı. İçimde, dağınıklığı asla toplayamaya-caffmışım gibi bir his vardı. Babamın sesini duyduğunu sandım, ama olan-lardan haberi olup olmadığından emin değildim. Sesini duyduğum kişi ba-bam bile olmayabilirdi. ”

## Düş Bağlamı

Derek'in anne ve babası, en büyük oğullarıyla ilgili türlü beklentiler içindeydi. Babası ona sık sık, kolejde yaklaşığı için ne kadar şanslı olduğunu söylüyordu. Babası Lawrence, gençliğinde avukat olmak istemişti, fakat ailesinin ekonomik anlamda zor bir döneme girmesi nedeniyle bu amacını gerçekleştirememiştir. Derek, geleceği hakkında konuşulmaya başlandığında büyük bir endişe duymaya başlıyordu ve omuzlarında büyük bir yük hissediyordu. Ebeveynleri ise, kendilerinin sahip olmadığı olanaklara sahip olduğu için, oğullarının çok şanslı olduğunu düşünüyordu. Derek, giderek içine kapanık bir çocuk haline geliyordu.

## Derek'in Hissettikleri

Derek, bu kâbusuyla birkaç duygusunu açığa vuruyordu. İçinde bulunduğu mutfağın kendi mutfakları olup olmadığını ilişkin kuşkusu, mutfak dolaplarından birini açma isteğine dönüşmüştü. Fakat kapağı açtığında, baş edemeyeceği bir sorunla karşılaşmıştı: bütün tencere ve tavalar yere düşmüştü. Bu olay sonrasında Derek kendisini suçlu hissetmişti ve olanlar kendi sorumluluğumuş gibi korkuya kapılmıştı. Tüm bu olanları düzeltmeyecegi kaygısına kapılmıştı. Babası onu rahatsız eden bir figür olarak görülmüyordu.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çoğu anne baba, kendi düşlerini, çocuklarına empoze etmek ister ve bu nedenle çocukların baskı altına sokar. Bir çocuğun kendisine saygı duyması için sevgi görmesi gereklidir ve ebeveynlerinin düşlerinin gerçekleşmesini sağlayacak potansiyeller olarak değil, kendi ilgi ve yetenekleri için sevmek isterler. Büyük çocuklar bu konuda daha duyarlıdır. Anne ve babalar, çocukların en iyisini yapmaları konusunda yüreklenmelidirler. Fakat çocukların bütün ilgilerini ve enerjilerini, kendi seçimleri doğrultusunda yönlendirmekten kaçınmalıdır. Çocugunuza dinleyin. İlgi alanlarını belirleyin ve bu ilgilerini yüreklendirin. Sizin olmak istediğiniz gibi bir doktor olabilirler, fakat bunu gerçekten kendi istekleriyle yapmazlarsa, mutlu bireyler olamazlar.

## Analizin Amacı

Helen ve Lawrence, Derek'in kendi ilgi duyduğu konulara yönelmesini engellemiş olduğunu anladılar. Bu da, onun gerçekten ilgi duymadığı alanlarda çalışmak zorunda kalmasına ve bir yetersizlik duygusuna kapılmasına neden olmuştu. Bu kabus üzerinde dururken, aşağıdaki amaçları belirlediler:

- 1 Kendi düşleri hakkında konuşmayı bırakıp, Derek'in umutları ve istekleri hakkında konuşarak, onunla daha olumlu bir ilişki içine girmek.
- 2 Derek'in zevk alacağı bazı etkinliklere katılmasını yüreklemek.
- 3 Basit yollarla, Derek'in kendine olan güvenini yeniden kazanmasını sağlamak.

### Derek ve Ebeveynleri Ne Yaptılar?

Derek'in gördüğü kâbusta ne yapamayacağını bilemeyen hali, elbette ki günlük yaşamında içinde bulunduğu durumu gösteriyordu. Babasının geri plandaki sisli varlığı, onu düşüncelerinden hiç çıkartmadığını ve bir baskı altında olduğunu kanıtlamaktadır. Derek, babasının her istediğini yapmak zorunda olduğunu hissediyordu. Bu durum, oğullarının mutluluğunu isteyen anne ve babasını yakından ilgilendiriyordu.

Derek'in geleceği hakkında konuşmama kararı almalarından birkaç hafta sonra, Derek daha mutlu görünmeye başladı.

Kendi seçtiği etkinliklere katılabileceğini söylendiğinde, Derek okulundaki Fransızca kulübüne katıldı. Anne ve babası, onun



### Anahtar Sorular

Derek'in hem annesi hem de babası, onunla gördüğü bu kabus hakkında konuşma kararı aldılar. Bu konuşma sayesinde, Derek'in gerçekten neler hissettiğini anlayabileceklerdi.

**?** Mutfakta, bize ait olan ve senin tanıdığın bir şey var mıydı?

**?** Dolabı neden açtin?

**?** Dolabın kapaklarını açarken neler hissettin?

**?** O anda babanı görmek istiyor muydun?

Fransızca'dan hoşlandığını hiç biliyorlardı. Derek, kulüpte tattıkları Fransız yemeklerinden de hoşlandığını söyledi. Derek belki de, iyi bir aşçı olacaktı?

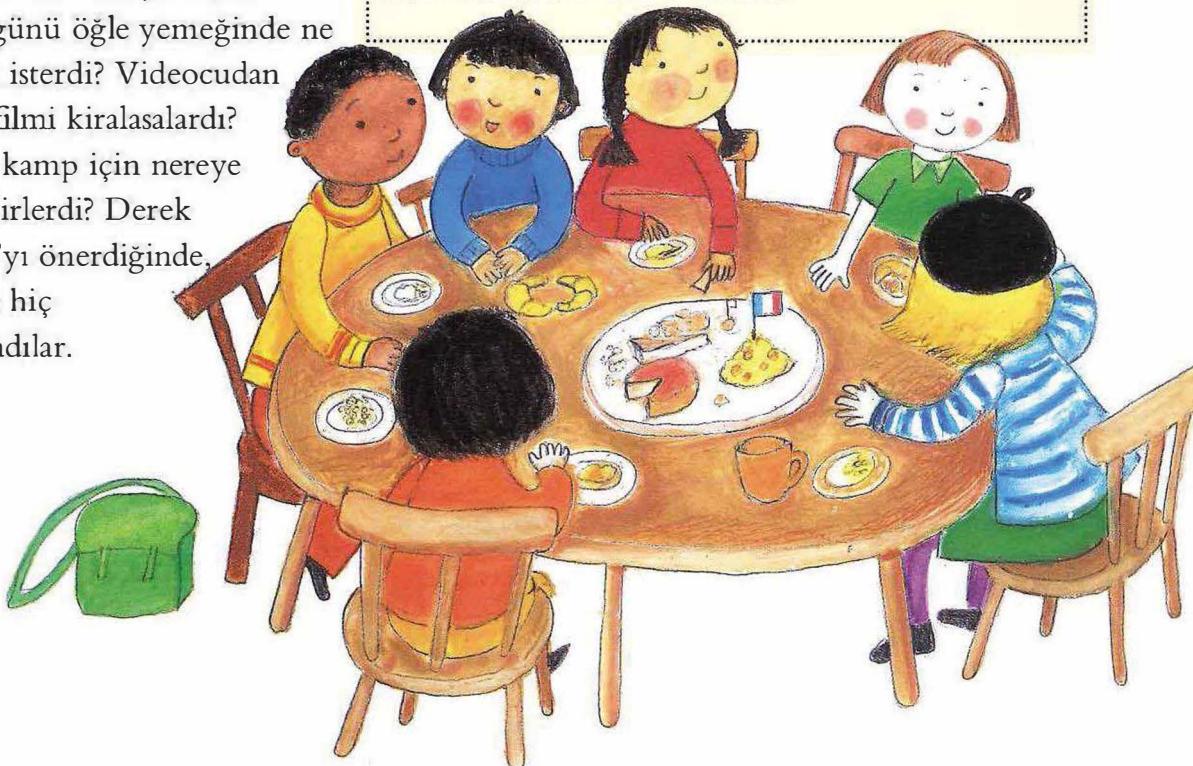
Helen ve Lawrence, tüm aileyi ilgilendiren kararlarda, artık Derek'in de görüşünü almaya karar verdiler. Ona yanıtlaması için zaman verdiler ve onu her anlamda desteklediler.

Lawrence, evin içinde ufak tefek işlerde Derek'tan yardım istedi. Bu, daha önce hiç yapmadığı bir şeydi. Helen da, günlük kararlarında oğlunun düşüncesini almaya başladı:

Pazar günü öğle yemeğinde ne yemek isterdi? Videocudan hangi filmi kiralasalarlardı? Bu yıl kamp için nereye gidebilirlerdi? Derek Fransa'yı önerdiğinde, elbette hiç şaşırmadılar.

## İLGİLİ TEMALAR

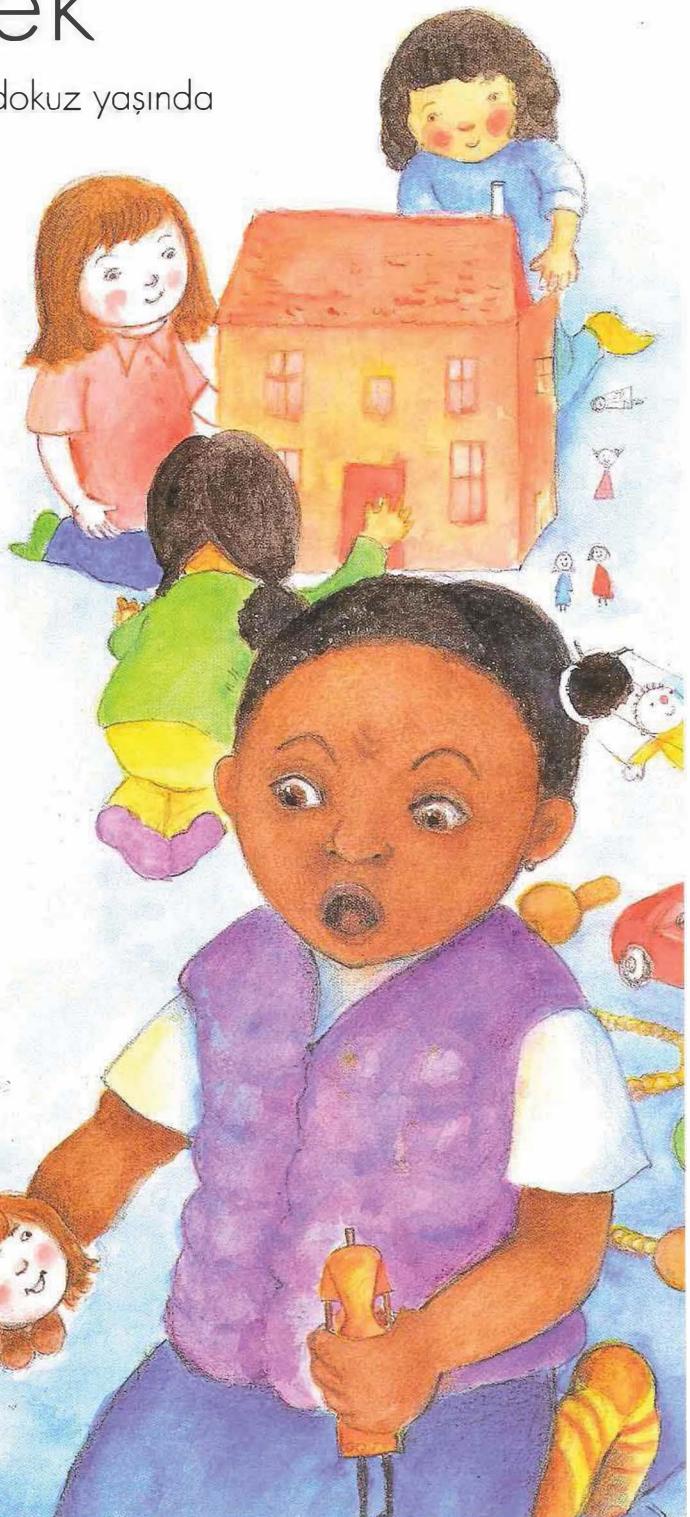
- Bir Kapıyı Açılamamak** Çocuğunuz, kendisinden beklenen bir iş konusunda kendisini yetersiz hissediyor olabilir.
- Çocuğunuzun Üzerine Düşen Nesneler** Eğer bu konuda bir şey yapamıyorlarsa, yaşamlarında onları rahatsız eden bir unsur var demektir.
- Dokunulduğunda Kırılıp Parçalanan Nesneler** Çocuğunuzun kendine olan güveni iyice azalmış demektir. Dokundukları seye zarar verir diye, kendi dokunuşlarına bile güvenmemektedirler.
- Bir Ses Duyulduğunda Hissedilen Panik ya da Rahatsızlık Duygusu** Gördükleri düste onları rahatsız eden ses kimin sesi? Bu kişiyle olan ilişkilerinde bir sorun olabilir.



# Yanlış Yüzlü Bebek

Samantha'nın düşü, dokuz yaşında

**B**ebek eviyle ve bebeğimle oynuyordum. Odada arkadaşlarım da vardı ve onlar da başka bebeklerle oynuyordu. Bebeğimi mağazalara doğru yürüttüyordum. Sonra birden kafası koptu. Kafasını alıp yeniden yerine taktığında şaşırmıştım, çünkü bu bebeğimin eski yüzü degildi. Bu Jane'in yüzüydi! Bu beni sinirlendirmiştir! Bebeğimin eski yüzünü geri istiyordum. Odadaki arkadaşlarımı baktım. Jenny'nin de orada olup olmadığını öğrenmek istiyordum, çünkü bu konuda onunla konuşmaliydim. ”



## Samantha'nın Hissettikleri

Samantha'nın düşü, Jane ile aralarındaki sorunu simgeliyordu. Jane, Samantha'nın arkadaş grubuna yeni katılmıştı. Eskiden dost olsalar da, Samantha Jane'i tehdit unsuru olarak görüyordu. Samantha kızgındı ve Jane'e bu konudaki düşüncelerini söylemek istiyordu, ama Jane orada değildi ve bu durum, Jane'in onu dinlemek istemediğini gösteriyordu. Tüm arkadaşlarının odada oyun oynamaya devam etmeleri, Samantha'nın onlarla bir sorun yaşamadığını göstermektedir.



## Düş Bağlamı

Samantha kendine güvenen bir kız ve yaşıtlarını, kaba kuvvet kullanmadan ikna edebilme yeteneğine sahip. Birkaç hafta önce, sınıflarına Jane adında yeni bir kız gelmişti. Samantha önceleri Jane'den heyecanla söz ediyordu, çünkü kendisi gibi liderlik özellikleri taşıyan biriydi. Oysa son günlerde, Jane'in arkadaşlarını çaldığını söylemeye başlamıştı ve oyun sırasında tartışmalara giriyorlardı.

## Anahtar Sorular

Pat, Samantha'nın düşünden yola çıkarak kızının duygularını daha iyi anlamak istiyordu.

?

Oyunun başlangıcında neler hissediyordun?

?

Bebeğinin yüzü Jane'in yüzüne dönüştüğünde neler hissettin?

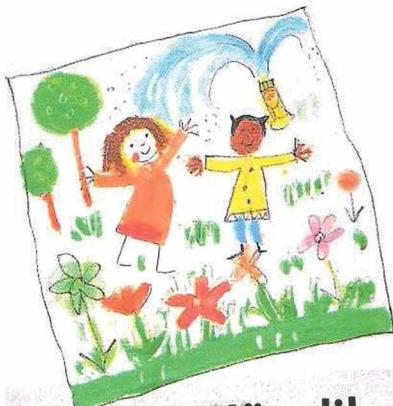
?

Sence bunun nedeni neydi?

?

Peki düşündeki öteki her şey yolunda mıydı?





## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocuklar sosyal açıdan ailelerinden bağımsız olmaya başladıkça, arkadaş ilişkileri ve bu ilişkilerde yaşadıkları sorunlar da ön plana çıkar. Eğer çocuğunuz belli bir arkadaş ilişkisinde sorunlar yaşıyorsa, onlara yardım etmeye hazır olduğunuzu hissettirin, fakat fazla karışmayın. Eğer çocuğunuz yaşadığı sorunu sizinle paylaşmak isterse onu dinleyebilirsiniz. Kendi çözümlerini kendilerinin bulmasını sağlamak için onlara yol gösterin. Neyin doğru neyin yanlış olacağına yönelik kararları, kendi başlarına vermelerini sağlayın.

## Analizin Amacı

Pat, çocukların arasındaki tartışmaların bazı zamanlar kontrolden çıkabileceğini biliyordu ve Samantha'nın Jane ile açık bir savaşa girmesini istemiyordu. Pat, aşağıdaki amaçları belirledi:

- 1 Samantha'nın, tartışmaları engelleme yetisi kazanmasını sağlamak.
- 2 Samantha'nın sosyal açıdan kendisine güvenmesini ve kendisi gibi baskın kişiliklerden rahatsız olmamasını sağlamak.
- 3 Samantha'yı Jane ile oynaması ve ilişki kurması için yüreklemek.

## Samantha ve Pat Ne Yaptılar?

Pat, amaçlarına ulaşmak için en iyi başlangıç noktasının, Samantha ile arkadaşlık hakkında genel bir sohbet olduğuna karar verdi.

Pat Samantha'ya, eski arkadaşlarının kendisiyle hâlâ oyun oynayıp oynamadığını sordu. Samantha ise, büyük bir keyifle hala birlikte oyun oynadıklarını söyledi. Sonra da, küçük bir olayın nasıl büyüyebileceğini tartıştılar. Jane ile aralarındaki tartışmanın nedeni gerçekten çok mu önemliydi? Samantha bu soruya yanıt vermede gerçekten zorlanmıştı.

Pat, 'sen olsaydın ne söyleordin' oyununu oynayarak, Samantha'nın iletişim yetilerini geliştirmeye çalıştı. Pat bu oyunda Barbie oldu ve gülünç bir davranışta bulundu: 'Sen Barbie'nin

## Düş Alıştırması

Samantha resim yapmayı çok sevdiği için, Pat onunla, Düş Yolları alıştırmasını (bkz. Sayfa 122) yapmaya karar verdi.

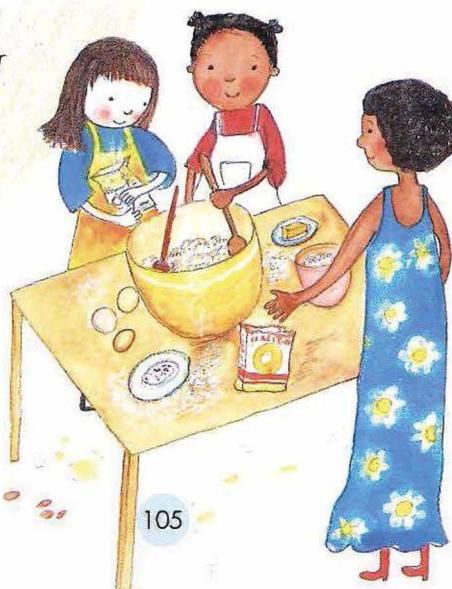
 Pat bir akşam Samantha'dan, iki kızın birlikte mutlu bir biçimde oyun oynadığı bir resim çizmesini istedi. Pat, oyun oynanan yerin, Samantha'nın ziyaret etmek istediği bir yer olabileceğini söyledi. Samantha, iki kızın, ışıklı bir fiskiye çevresinde koşarak oyun oynadığı çok renkli bir resim çizdi.

 'Buranın yolunu nasıl buluyorsun?' diye sordu Pat. 'Güzel çiçeklerin kokusunu izleyerek,' dedi Samantha. Daha sonra, Pat uyuması için onu yatağına yatırıldığında, Samantha'dan gözlerini kapamasını ve düşünde, resmini çizdiği yere gitmesini istedti. 'Şimdi arkadaşınla o fiskiyenin yanında oyunlar oynayacaksın,' dedi.

kızkardeşi olacaksın!' dedi. Samantha ise, neden Barbie'nin kızkardeşi olmak istemediğine ilişkin ortaya iki neden koymak zorundaydı. Samantha bir süre sonra, tartışma havasına girmeden kendi düşüncelerini belirtebiliyordu.

Pat Samantha'ya, Jane'i eve davet etmesini önerdi. Samantha ise, birlikte çikolatalı kek yapabileceklerini söyledi. Buluşma günü geldiğinde, Pat, kızlardan malzemeleri karıştırma kabına sırayla koymalarını istedi. Birlikte uyum içinde çalışırken sıcak bir sohbete girdiler.

Pat, bir sonraki kompozisyon dersinde, birbirleriyle kötü bir kavga eden iki kız arkadaşın öyküsünü yazmasını önerdi. Samantha, kızlardan birinin bir bisiklet kazası geçirebileceğini ve ötekinin de ona yardım edebileceğini söyledi. Ayrıca, öykünün sonunda iki kızın dost olacağı mutlu bir son yazacağını söyledi.



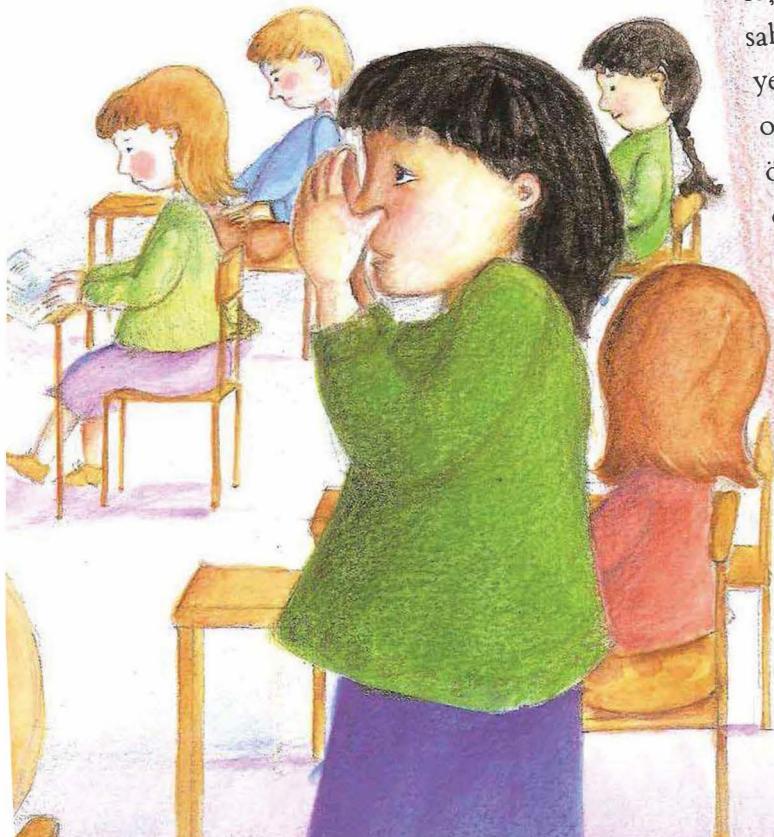
# Öğretmen Tarafından Dislannmak

Tiffany'nin düşü, on yaşında

“**M**atematik dersindeydim ve her şey çok korkunçtu. Çok üşüyordum ve kendimi çok kötü hissediyordum. Süveterime uzandığında öğretmenim bana bağırdı: ‘Buraya gel!’ Ellerimle yüzümü gizlemeye çalışarak sınıfın önüne doğru yürüdüm. Öğretmen aniden şöyle dedi: ‘Oyun zamanı!’ Beni ellerimden yakaladı ve döndürmeye başladı. Tüm sınıf bizi izliyordu. Bağırmak istiyordum, ama ellerim hala yüzümdeydi. Sınıftaki kimse onu durdurmaya yeltenmedi. ”

## Tiffany'nin Hissettikleri

Tiffany'nin düşü, oldukça olumsuz bir duyguya başlamıştı ve öğretmeni onu tahtaya çağırduğunda bu duyguyu tamamen korkuya dönüşmüştü. Bu korkusunu, yüzünü örterek gizlemeye çalışmıştı. Bu durumun öğretmenini daha da kızdıracağını tahmin etse de, elliğini yüzünden alamıyordu. Öğretmeni onu bir oyuncak gibi kendi çevresinde döndürmeye başlayınca, en büyük korkuları da gerçekleşmişdi.



## Düş Bağlamı

Tiffany, kendisini sık sık öbensiz hissetmesine neden olan matematik öğretmeni yüzünden sıkıntılı anları yaşıyordu ve sınıfı böyle dışlanmak onu utandırıyordu. Öğretmeninin bu davranışını annesi Nancy ile ya da üveybabası Steve ile hiç tartışmamıştı. Tiffany her zaman orta düzeyde bir öğrenci olmuştu ve matematik dersinden aldığı notlar düşüğünde herkes şaşırılmıştı.

### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Çocukların akademik ve kişisel gelişimleri, öğretmenlerinin tutumlarından büyük ölçüde etkilenebilir. Olumlu niteliklere sahip yapıcı bir öğretmen, çocuğunuzun yeni şeyler öğrenmesinde yardımcı olabilir; fakat olumsuz ve düşüncesiz öğretmenler, çocuğunuzun kendine olan saygımasını yitirmelerine neden olabilir ve yeni şeyler öğrenme konusundaki isteklerini de körelter.

Eğer çocuğunuzun bir öğretmeni ile sorun yaşadığıını belirlediyseniz, olumsuz bir etki altında kalmaması için ona destek vermelisiniz.

Daha büyük çocuklar, anne ve babalarından, içinde bulundukları durumun zorluğunu anlamalarını beklerler ve ebeveynleri tarafından rahatlatılmak isterler.



## Analizin Amacı

Nancy, Tiffany'nin öğretmeni ile yaşadığı olumsuz deneyimin, kızının kendine olan güvenini yok edecekinden endişeleniyordu. Tiffany'nin, sınıfındaki hiç kimse kendisiyle ilgilenmediğini söylemesi, kendisine olan güveninin iyice azaldığını göstermektedir. Nancy'nin bu düşü incelemektedeki belli amaçları şunlardır:

- 1 Sorunun, öğretmenle görüşmeyi gerektirecek kadar önemli olup olmadığını belirlemek.
- 2 Tiffany'nin öğretmeni ile iletişimini güçlendirmesine yardımcı olmak.
- 3 Tiffany'yi, okulda yaşadığı sorunları aile içinde konuşup tartışabilmesi için yüreklemek.
- 4 Sınıfta yaşadığı bu olumsuz deneyimin, matematik dersindeki notlarının düşük gelmesinde ne derece etkili olduğunu belirlemek.

### Tiffany ve Ebeveynleri Ne Yaptılar?

Nancy ve Steve, kızlarının bu biçimde dışlanmasına kızmışlardı ve matematik öğretmeni ile bir görüşmenin gerekli olduğuna karar verdiler.

Tiffany, anne ve babasının matematik öğretmeni ile buluşmasını istemiyordu. Bunun durumu daha da kötüleştireceğini düşünüyordu. Bu nedenle, öğretmeni ziyaret etmeden önce, durumun biraz düzeltip düzelmeyeceğini görmek için bekleme kararı aldılar.

Nancy ve Steve, Tiffany'nin kendine olan güvenini yeniden kazanmasını istiyordu. Onun küçük kız kardeşiyle ilgilenmesinin,

## Anahtar Sorular

Nancy, Tiffany'nin neden mutsuz olduğunu anlamak istiyordu.

?

- Sınıfta kendini tamamen yalnız mı hissediyordun, yoksa kendini onların bir parçası olarak nu görüyordun?

?

- Sence yüzünü ellerle gizlemenin nedeni ne olabilir?

?

- Öğretmen seni döndürdüğünde neler hissettin?

?

- Düşünde gördüğün öğretmen, gerçek matematik öğretmenin miydi?



kendilerine büyük bir yardımı dokunduğunu söyleyerek kızlarını mutlu etmeye çalışılar. Kızkardeşinin sekizinci doğum günü partisinde yardımcı olmasını istediler.

Nancy ve Steve, Tiffany'e, öğretmeninin kendisine tam olarak ne yaptığı sordular. Tiffany ise dört olay saydı. Bu olayların en başında, öğretmeninin ona çok zor sorular sorarak onu odak noktasına yerleştirmesi geliyordu. Tiffany bu anlarda dilini yutmuş gibi oluyor ve söyleyecek tek söz bulamıyordu. Öğretmeni ona, sorduğu sorunun yanıtının ne olabileceğini sorduğunda, Tiffany, 'Bunun yanıtını bilmiyorum,' diyordu. Anne ve babası, kızlarının tüm olup bitenleri açıklınlıkla anlatmasından mutluluk duymışlardı. Hep birlikte tüm sorun kaynaklarını tartıştılar ve bu durumu çözebilecek stratejiler geliştirmeye çalışılar.

Steve, birkaç tane, içinde eğlenceli matematik alıştırmalarının bulunduğu kitap satın aldı ve her haftasonu Tiffany ile birlikte bu kitaplardaki alıştırmaları çözmeye çalışılar. Böylece, birlikte eğlenceli zaman geçirme olanağı buldular.

## İLGİLİ TEMALAR

- Sınıfta Dışlanmak** Çocuğunuz kendini tehdit altında hissetmektedir.
- Öğretmen Tarafından Görmezden Gelinmek** Çocuğunuz, bu derste kendisini dışlanmış hissetmektedir.
- Sınıfta Tek Başına** Çocuğunuz kendisini okulda yalnız hissediyor olabilir ya da arkadaşlarının gerisinde kaldığını düşünebilir.
- Bir Sınıfı İzlemek** Eğer bu eylemi bir endişe içinde yapıyorlarsa, kendilerini dışlanmış hissediyor olabilirler.



# Yatağıın Ucundaki Adam

Alex'in düşü, sekiz yaşında

“**G**erçekten çok korkunç bir kâbus gördüm. Yatak odamdaydım.

Korkunç bir adam, ya da hayalet, yatağımin bir ucundan bana bakıyordu. Üzerinde koyu renkli, başlıklı bir pelerin vardı ve kemikli ellerini göğsünde kavuşturmuştu. Gri yüzü kırışıklıklarla kaplıydı ve donuk gözleri vardı. Pelerinini dalgalandırarak hareket ediyordu. Peleriniyle beni boğacağını sanıyordum. Kilitlenmiş bir halde uyaniyordum ve gözlerim karanlığa alışana kadar hareket edemiyordum. Yatağımin ucuna baktığımda, adam orada olmuyordu. ♪ ♪

## Düş Bağlamı

Alex'in anne ve babası boşanmak üzereydi. Sık sık kavga ediyor ve tartışıyorlardı. Alex'in annesi Sarah, onun bu kavgalardan çok etkilendiğini düşünüyordu, ama bu konuyu onunla nasıl konuşacağını bilmiyordu. Alex'in babası John ise, oğlunun olan bitenleri anlayacak yaşta olduğunu düşünüyordu. Alex, ne yapacağını bilemeyen bir anne ve gerçekleri görmek istemeyen bir baba ile yaşıyordu.

## Anahtar Sorular

Her kâbusta olduğu gibi, öncelikle çocuğu sakinleştirmek son derece önemlidir. Bunu yapmak için, çocuğun size anlattıklarını onaylayan bir yaklaşım sergileyerek, 'Evet, haklısin, bu anlattıkların kulaga çok korkunç geliyor,' gibi sözler söylemelisiniz. Fakat bunların ardından, 'Ben artık yanındayım, sana hiçbir şey olamaz,' gibi rahatlatıcı sözleri de eklemeniz gereklidir. Sarah ertesi sabah oğluna şu soruları yöneltti:

?

Bu korkunç adam neye benziyordu? Sarah, adının ürkütücü uzun pelerini ile özellikle ilgilendi.

?

Kendini tuzaga düşürülmüş gibi mi hissettin? Çocugunuz gördüğü kâbusta hareket edemediğini söylüyorsa, bu ayrıntının üzerine düşmeniz önemlidir.

?

Gördüğün bu kâbuslarda hissettiğini, gündüzleri de hissettiğin oldu mu?



## Düş Alistirmasi

Kabus önleyici:



Her gece uyumadan önce,  
birlikte 'kontrol' tekerlemesini  
söleyin.



Onlara, düşlerinde ne  
görmek istediklerini sorun.  
Belki, Serüven Yolculuğu  
alıstırmasını (bkz. Sayfa 121)  
yapmak istersiniz. Onlardan,  
görmek istedikleri düşün ayrıntılı-  
rını da anlatmalarını isteyin.



Çocuğunuza, yatağının  
çevresinde, görünmez bir  
koruma sisteminin olduğunu  
düşünmelerini isteyin. Bu  
koruma sistemini, annesinden  
ve babasından başka hiç  
kimseňin aşamayacağını  
söleyin.

## Analizin Amacı

Çocuğunuzun gördüğü kâbusu çözümleyerek, onun korku ve endişelerini de anlayabilirsiniz.

- 1 Kâbustaki temel duyguları not edin. Çocuğunuz korkmuş yada endişeli mi? Kendilerini umutsuz mu hissediyor? Kızgınlık mı duyuyorlar? Tüm bunlar, sizi temel nedene götürecek ipuçlarıdır.
- 2 Çocuğunuzun kendisini ifade edebileceği yeni etkinlikler bulmaya çalışın.
- 3 Çocuğunuzun, kendi yaştısı üzerinde kendisini daha etkin görmesinde yardımcı olun.

## Alex ve Sarah Ne Yaptılar?

Sarah, Alex'in, evdeki tartışmalar yüzünden kendisini kapana kışmış hissettiğini anladı. Alex, yatağının ucunda adamı gördüğünde hissétiklerinin, anne ve babası kavga ederlerken hissétikleriyle aynı olduğunu söylemişti. Yatağından kalksa da kalkmasa da, adam onu boğmak için yanına gelecekti. Tartışmalarla ilgili olarak da benzer duygular besliyordu. Eğer bir tepki verirse, tartışmakta olan anne ve babasının, öfkelerini kendisine yönelteceğinden korkuyordu ve bu nedenle tartışma anlarında 'donup kalıyor' ve bir köşeye çekiliyordu.

Çocuğunuza, düşündeki korkunç adamın resmini çizmesini önerin. Sonra bu resmi yırtıp parçalasın. Çocuğunuz gördüğü kâbuslarda pasifse onları harekete geçirin. Onlara ne kadar güclü olduklarını söyleyin.

'Anahtar Sorular', Alex ve Sarah için yeni iletişim olanakları doğurmuştu. Sarah Alex'e, düzenli olarak ailece sohbetler düzenlemenin nasıl olacağını sordu. Alex bu konuda istekli göründü ve annesi de ona, istediği zaman soru sorabileceği konusunda yüreklandırdı.

Yinelenen kâbuslarda,  
cocoğunuza özgüvenini ve  
kontrol mekanizmasını yeniden  
kazanması için ona yardım  
etmelisiniz. Çocuğınız, o kötü  
adama neler söylemek isterdi?

'Senden daha güçlüyüm, sen gerçekte  
yoksun bile ve geri gelemezsin!' gibi  
sözleri olan küçük şarkılar ya da  
tekerlemeler uydurabilirsiniz.  
Onlara, bu şarkı ya da tekerlemeleri  
söylerken, bir yandan da yumruklarını  
sallamalarını önerebilirsiniz.

## Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Ayrılıklar ve boşanmalar, her yaş grubundan çocuğu olumsuz etkiler. Sekiz ve on yaş arasındaki çocuklar, ebeveynlerinin ilişkilerini anlayabilirler, fakat bazıları bu konuda daha zayıftırlar. Bu yaş grubu, duygusal açıdan, daha küçük çocuklar kadar kırılgan olabilirler ve genelde, duyguları mantıklarından daha ağır basar. Kolaylıkla suçluluk duygusuna kapılırlar ve ebeveynlerinin ilişkilerindeki herhangi bir sorunu, kendi suçları olarak görebilirler. Yaşamda olup biten her şeyin ve tüm ilişkilerin, kendileriyle bir ilgisi olduğunu varsayarlar. Kendilerini suçlu hissetmemeleri için, onlarla konuşmanız gereklidir.



# Vahşi Bir Hayvan Gibi Tıkılı Kalmak

Marco'nun düşü, yedi yaşında

“Çırpinıp duruyor, sanki beni tutan bir şeyden kurtulmaya çalışıyordu. Kendimi, kapana kısırlımsız vahşi bir hayvan gibi hissediyordum. Üzerimde uzun gölgelere benzeyen birileri vardı, ama kim olduklarını çıkaramıyordum. Bana yardım etmedikleri için onlara kızıyordum. Ben öyle çırpinıp dururken, önümde bir bina gördüm. Oraya gitmek istiyordum, ama bulunduğum yerden hareket edemiyordum. Uzun gölgeler hâlâ tepemdeydi. Tekmeler atmaya başladım ve sonra ortadan yok oldular. Bu sefer yapayalnız kalmıştim ve bu daha da kötüydü. ”

## Marco'nun Hissettikleri

Marco, gördüğü kâbusun başında, her şeyin kontrolü dışında gelişğini hissetmişti. Nedenini bilmeden sağa sola tekemeler savuruyordu. Marco, tanımlayamadığı bir gücün kendisini tutsak aldığı hissediyordu. Çevresindeki gölgeyi andıran figürler onunla iletişim kurmadığında, Marco'nun korkusuna bir de öfke eklenmişti. Gördüğü kâbusun en ürkütücü yanı, en sonunda yapayalnız kalmasıydı. Annesi, onun kendisini dışlanmış hissettiğini düşünüyordu.

## Düş Bağlamı

Marco bazı zamanlar çok hareketli oluyor ve zaptedilemez bir hale geliyordu. Annesi Sylvia, oğlunun bu hareketli ve hırçın anlarında onunla nasıl baş edebileceğini bilmiyordu ve Marco'yu, küçük erkek kardeşi ile bir dakikalığına bile yalnız bırakmaya korkuyordu. Marco'nun hiç arkadaşı olmaması onu ayrıca üzüyordu. Okuldan hiç kimse onu ziyarete gelmiyor ve Marco da birilerini eve davet etme konusunda istekli davranıyordu. Bir keresinde annesine, kendisini kimsenin sevmediğini söyleyerek yakınımıştı.

## Anahtar Sorular

Eğer çocuğunuz, kendisine acı veren bir durumdan söz ediyorsa, ona soracağınız soruları çok dikkatli seçmelisiniz. Sylvia, Marco'nun gördüğü düşün onu çok mutsuz kıldığının ayırdındaydı.

?

Kendini hangi vahşi hayvana benzettin?

?

Tepende dikilen o gölgeye benzeyen figürler sence kim olabilir?

?

Gördüğün o binaya neden gitmek istedin?

?

Bu nasıl bir binaydı?

## Analizin Amacı

Marco'nun anahtar sorulara verdiği yanıtlar Sylvia'ya, Marco'nun gördüğü kâbusun, onun hırçın davranışları ile ilgili olduğunu gösterdi. Marco, gördüğü binanın 'güvenli' olduğunu düşünüyordu ve oraya girdiğinde, tehlikelerden de uzak olacağını söylemişti. Fakat tepesinde dikilen gölgeler onun o binaya gitmesine engel oluyordu ve bu da onu öfkendendiriyordu. Sylvia şu kararları aldı:

- 1 Marco'nun bu hırçın davranışlarının gerçek nedenlerini bulma zamanı gelmişti.
- 2 Marco, öfkesini kontrol altına almasını öğrenmek zorundaydı.
- 3 Marco, anne ve babasının onun iyiliğini istediginden emin olmalydı.
- 4 Marco, doğal enerjisini harcayabileceği etkinliklere yöneltilmeliydi.

### Marco ve Sylvia Ne Yaptılar?

Marco'nun babası evden uzakta çalışıyordu ve Sylvia, iki küçük erkek çocukla ilgilenirken zaman zaman yoruluyordu. Fakat Marco'nun bu sorununu çözmekte kararlıydı.

Sylvia, Marco'nun okulundan yardım istedi ve okuldakiler, Sylvia'nın çocukların tek başına ilgilenmek zorunda olduğunu öğrendiklerinde, ona yakın ilgi gösterdiler. Sylvia, Marco'nun, babasının yanında daha az hırçın davranışını gözlemlemiştir. Eşinden, evi daha sık aramasını ve Marco ile telefonda sohbet etmesini istedî.



### Çocuğa Yönelik Eleştirel Nitelikler

Bazı çocuklar, içlerindeki öfkeyi bastırmakta güçlük çekerler. Bir bakarsınız keyif içinde oyun oynarlarken, bir anda çevrelerine saldırımıya ve bağırmaya başlamışlardır. Eğer bu durum kontrol altına alınmazsa, yaşıtları ile olan ilişkileri olumsuz etkilenebilir ve kendilerini dışlanmış hissederler. Çocuğunuz, duygularını kontrol edemediği için bunalıma girebilir. Öfkelerini kontrol etmeye ne kadar çabuk öğrenirlerse, sosyal ilişkileri ve ruh sağlıklarını da o kadar çabuk düzeltir.

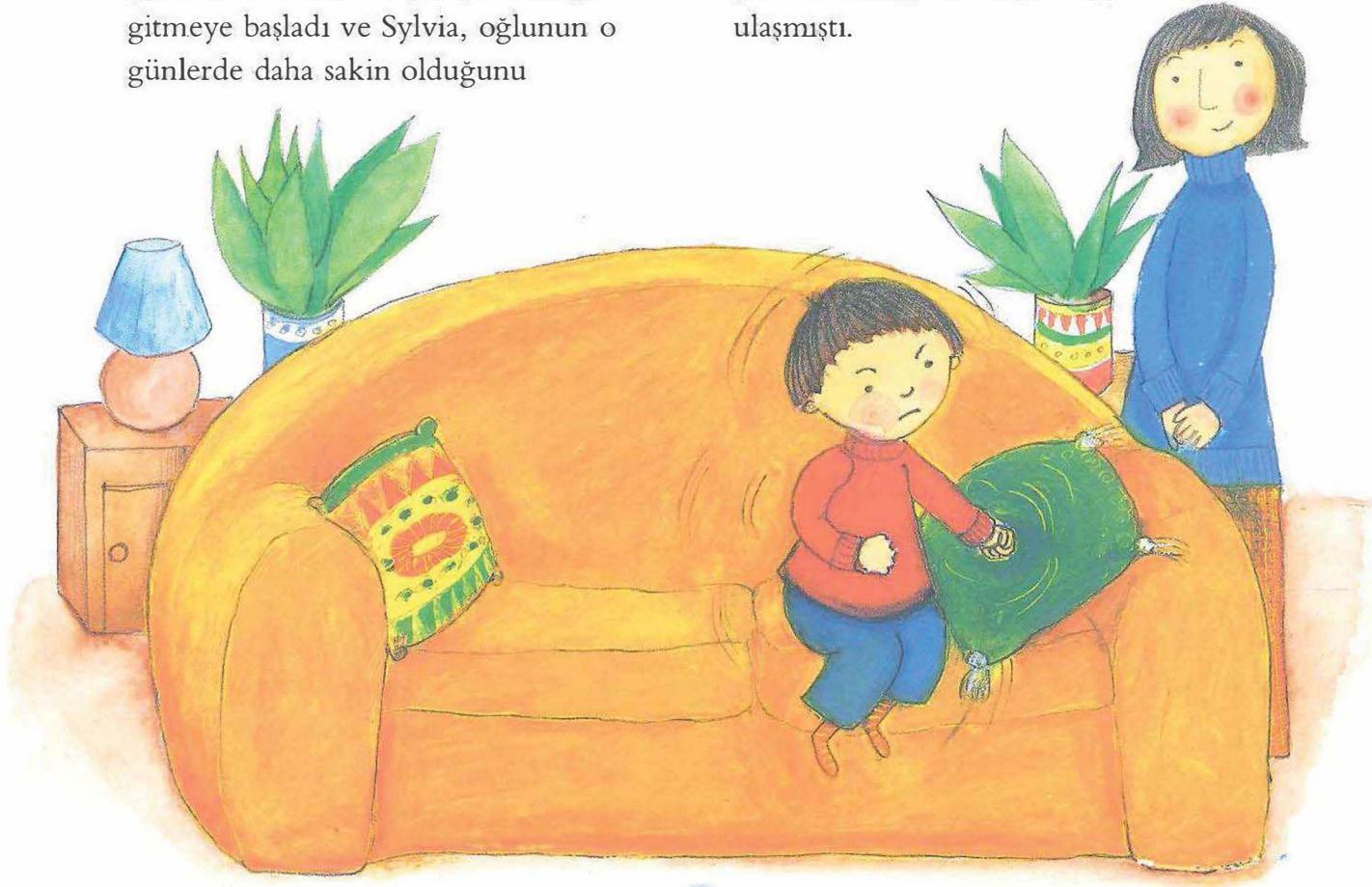
Ayrıca, Marco'ya kartpostallar göndermesini önerdi. Marco bundan büyük mutluluk duyuyordu.

Okuldaki rehber öğretmenler Sylvia'ya, Marco'yu oyun oynarken onu sık sık övmesini önerdiler. 'Olumluyu övmek,' Sylvia'nın en temel ilkesi haline geldi.

Sylvia Marco'ya, bir spor kulübüne üye olmayı önerdi. Marco, jimnastik kulübüne katılmak için büyük bir istek gösterdi. Haftada iki gün jimnastiğe gitmeye başladı ve Sylvia, oğlunun o günlerde daha sakin olduğunu

gözlemledi. Birlikte, okulun önerdiği öfke denetim yöntemlerini uyguladılar. Marco, sinirlendiğinde içinden ona kadar sayacak ve olduğu yerde havaya sıçrayacaktı. Ya da, özel 'öfke' yastığını tekmeleyecek ve ona bağırabilecekti.

Öteki çocuklar Marco'daki değişiklikleri fark etmişlerdi ve Marco bir zaman sonra eve arkadaşlarını davet etmeye başlamıştı. Marco, olumlu bir gelişme gösteriyordu. Kabusunda gördüğü ve güvenli olduğunu düşündüğü binaya ulaşmıştı.



# Düş Alıştırmaları



**D**üş alıştırmaları, çocuğunuzun gördüğü düşlerden keyif almasını sağlamak ve bu düşlerden olabildiğinde yararlanmak için geliştirdiğim basit ve yaratıcı yöntemlerden oluşuyor. Düş alıştırmaları aynı zamanda, çocuğunuzun gelişim sürecinde onun kendine olan güvenini artırarak, problem çözme ve yaratılık yetilerinin gelişmesini sağlar. Bu bölümde sekiz düş alıştırması yer almaktadır ve bunlardan her biri, farklı tür-

deki düşlere göre düzenlenmiştir. Alıştırmalardan ilk beşi, düşlerinde ne göreceklerini onlara birer seçenek olarak sunarak yaratıcılıklarını artırmayı hedefler. 6, 7 ve 8 numaralı düş alıştırmaları ise, özellikle kâbuslar konusunda işe yarar ve yaşamlarında bir sorunla karşı karşıya kalan çocuklarda uygulanabilir. Kendinize olan güveniniz arttıkça, çocuğunuzun gördüğü düşe uygun olarak daha özgün düş alıştırmaları geliştirebilirsiniz.

## DÜŞ ALIŞTIRMASI 1 – Mutlu Anlar

Bu düş alıştırması, çocuğunuzun, belleğinde hâlâ canlı kalan eğlenceli bir olayı ya da mutlu bir anı yeniden ziyaret etmesini sağlar. Ayrıca, gelecekteki düşleri için onlara bolca mazeme sunar. Sizinle değerli bir anısını paylaşıarak, anlattığı anıyla ilgili başka hoş anılarını anımsayabilir.

Bu alıştırmayı kullanırken, Will'in annesinin yaptığı gibi, çocuğunuzun yakın zamanda görüdüğü bir düşteki mutlu anı, gerçek yaşamındaki bir mutlu bir anla özdeşleştirmesini isteyebilirsiniz. (bkz. Sayfa 46)

*Çocuğınız yatmaya hazırlanırken, ondan, yaşadığı mutlu bir anı anımsamasını isteyin. Onlara ipucu verebilirsiniz: örneğin 'geçen yazdan bir anı'.*

*Onlardan bu anılarını, olabildiğince ayrıntılı bir biçimde anlatmalarını isteyin. Yanında kim vardı? Saat kaçtı? Neler hissettiğini anımsıyor mu?*

*Sonra da çocuğunuza, bu anısını düşünde yeniden yaşamak isteyip istemeyeceğini sorun. Uykuya dalmadan önce, yalnızca bu anısını düşünmesini isteyin.*

..... DÜŞ ALIŞTIRMASI 2 – Düşü Yeniden Canlandırma .....

En basit düş alıştırmalarından biri olan düşü yeniden canlandırma, çocuğunuzun gördüğü olumlu bir düşünce yeniden dönenizi sağlar ve çocuğunuzun içinde bulunduğu olumlu ruh halini pekiştirecek, başka olumlu düşlerin önünü açar.

Bu düş alıştırmasında, çocuğunuza, size anlattığı bir düşü anımsadığınızı söyleyerek, ondan bu düşü size yeniden anlatmasını istersiniz. Bu, ikiniz arasındaki ilişkiyi daha da güçlendirir. Kiren'in annesi, kızının düşünde gördüğü geçit töreni ile çok yakından ilgilendiğini göstermek için, onunla, düşü yeniden canlandırma alıştırması yapmaya karar vermişti. (bkz. Sayfa 45) Bu alıştırmayı bir adım daha geliştirmek, Kiren'den, gördüğü düşünce, kendince bir son tasarlamasını istemişti.

Gün içinde bu alıştırmayı uygulayarak, yaratıcı etkinlikler düzenleyebilirisiniz.

*Çocuğunuz yatmaya hazırlanırken, ona, gördükleri hoş bir düşü yeniden canlandırmayı isteyip istemediğini sorun: son zamanlarda gördüğü birkaç düşü öneri olarak ortaya atabilirsiniz.*

*Bir düş seçtiğinde, ona bu düşü yeniden anlatmalarını isteyin.*

*Çocuğunuza, 'Düşün bu bölümün seni çok heyecanlandırdığını anımsıyorum,' gibi sözler söyleyerek onu yürekleştirin.*

*Ona, uyuduklarında bu düşü yeniden görmek isteyip istemediğini sorun.*

*Uykuya dalmadan önce, düşün en sevdiği bölümü üzerinde yoğunlaşmasını isteyin. Çocuğunuz böylece, gördükleri olumlu düşü kafasında yeniden canlandıracaktır.*



..... DÜŞ ALIŞTIRMASI 3 – Peri Masalı Sonu .....

Düşler genellikle mutlu ve düzenli bir sonla bitmezler: çocuğunuza, olaylar çözülmeden uyanabilir. Böyle düşler, peri masalı sonu alıştırmasını uygulamanız için size harika bir olağan sunar. Çocuklar genelde son derece yaratıcı düşüncelere sahiptir ve düşgülerinin harekete geçirilmesinden çok hoşlanırlar. Düşlerine ilişkin yeni öyküler oluşturmamasında ona yardımcı olmak, çocuğunuza için özellikle yararlı bir etkinliktir.

Eğer çocuğunuza size sonu bulunmayan ya da fantastik niteliklere bürünmeye elverişli bir düş anlatırsa, çocuğunuza birlikte zaman geçirebileceğiniz bir akşamı bekleyin bu zaman geldiğinde çocuğunuza bu düşe ilişkin bir son yaratmaya çalışın. Eğer Jane gibi (bkz. Sayfa 74) sizin de çocuğunuza hoş olmayan bir düş görmüş ve bunun sonunu getirememişse, onun babasının örneğini izleyin ve düşün genelindeki olumsuz havayı ortadan kaldırmak için Peri Masalı Sonu alıştırmasını uygulayın. Bu düşü, fantastik sonlar elde etmek için bir başlangıç olarak kullanın.

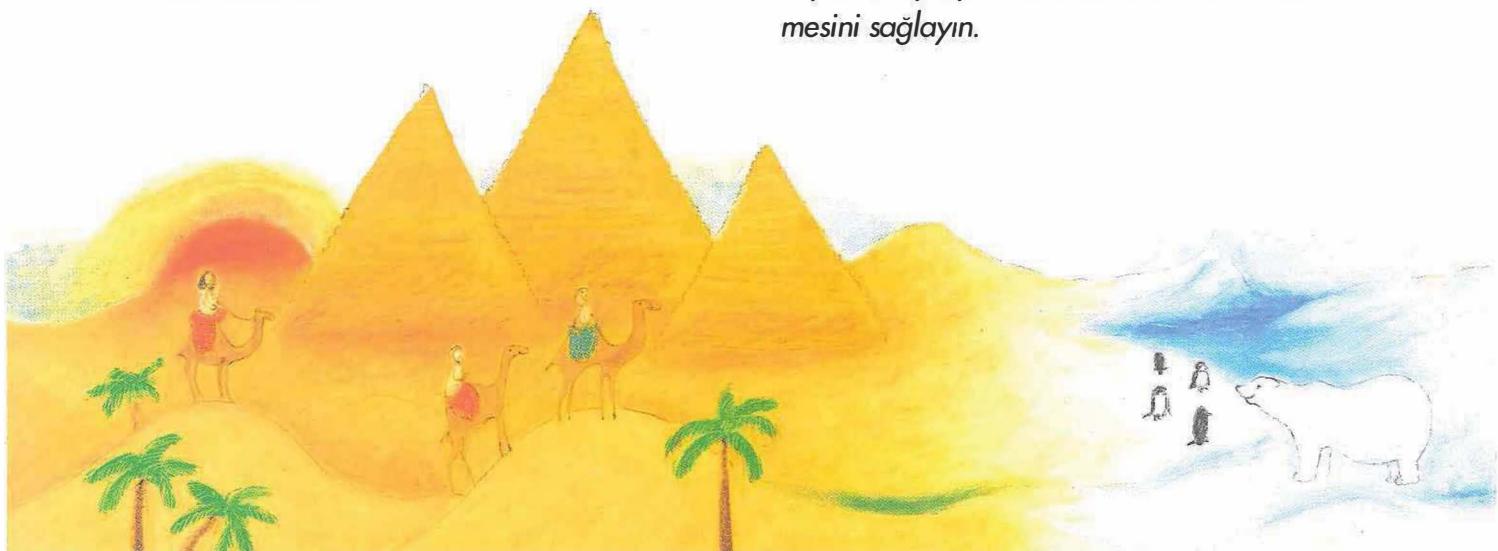
*Çocuğunuz yatmaya hazırlanırken, ondan sonunu getiremediği ya da kötü bir sonu olan bir düşünü anımsamasını isteyin. Sonra, yataklarına yerleşiklerinde, ondan bu düşlerine bir son düşünmelerini isteyin.*

*Onların yaratıcılığını yürekledirin ve çılginca fikirlerinin önünü açın.*

*Çocuğunuz öyküsüne yeni bir son düşünürken, ondan her küçük ayrıntıyı -karakterler, renkler ve olaylar- aktarmasını isteyin.*

*Peri masalı sonları tamamlandığında, çocuğunuza hazırladıkları bu sonun çok güzel bir öykü olabileceğini söyleyin ve ondan bunu yazmasını yada bunun güzel bir resmini yapmasını isteyin.*

*Uykuya dalmak üzereyken, çocuğunuza birlikte uydurduğunuz mutlu sonu anlatın ve böylece, uykuya daldıklarında bunu düşlemesini sağlayın.*



..... DÜŞ ALIŞTIRMASI 4 – Serüven Yolculuğu .....

Serüven Yolculuğu alıştırmasının özünde, çocuğunuzun dünyaya ilişkin bilgilerini güçlendirmek ve onlara bir düş için renkli malzemeler sağlamak yatar. Çocuğunuzla, ilgi duydukları coğrafyayı da katabileceğiniz renkli ve keyifli sohbetler yapabilirsiniz.

Çocuğunuz büyük olasılıkla, okuldaki derslerinin, sinemanın, televizyonun, oyunların ve Internet'in de yardımıyla, dünya üzerindeki çok sayıdaki farklı yerin varlığının ayırdındadır. Fakat bu yerlere ilişkin bilgileri büyük olasılıkla çok köklü değildir ve kısa zamanda, zihinlerine giren onca ayrıntı içinde yitip gidebilirler. Bu düş alıştırması, onların bu değişik yerlere ilişkin bilgilerini yeniden ele almalarını hedeflemektedir.

Dünyanın belli bir bölgesi hakkında bilgi yüklü bir sohbet ederek, çocuğunuzun o yere ilişkin bir düş görmesini sağlayabilirsiniz. Fakat çocuklar heyecan ve serüvenden hoşlanırlar.

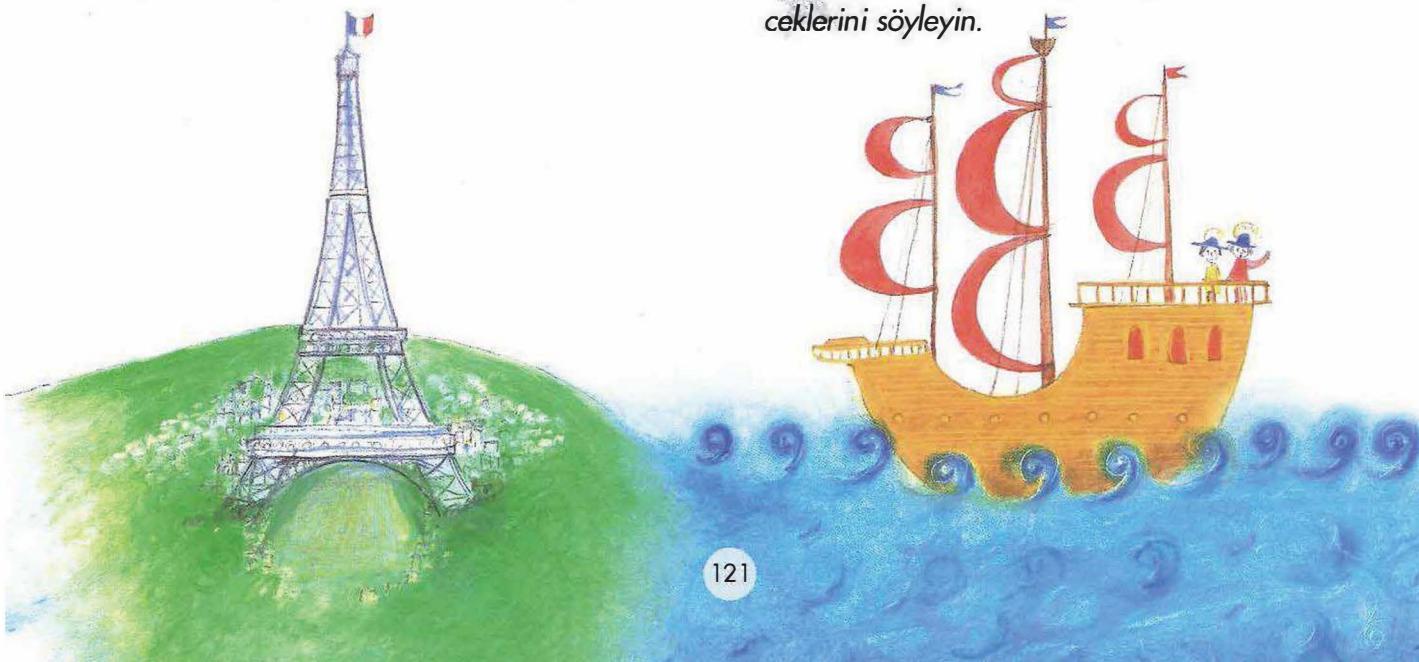
Daha sessiz ve sakin çocuklar, bu düş alıştırması sayesinde dünyayı düşgülerinin yardımıyla zihinlerinde dolaşma olanağı bulurlar. Çocuğunuzun düşgündünde serüvenler yaşamamasına izin vererek, onun, yaşamın sunduğu daha küçük serüvenlerin tadına varmasını sağlayabilirsiniz.

*Uyku saatinde, çocuğunuza dünyada en çok nereye gitmek istedığını sorun. Verdikleri yanıt siz şaşırtabilir.*

*Neden bu yeri seçtiklerini araştırın ve bu yer hakkında izlenimlerini öğrenin. Sözü edilen yeri bir atla ya da bir başvuru kitabında bulun.*

*Çocuğunuzun, gitmek istediği bu yere ilişkin bir serüven düşünmesini sağlayın.*

*Onlara, düşlerinde bu yeri ziyaret edebileceklerini söyleyin.*



## ..... DÜŞ ALIŞTIRMASI 5 – Düş Yolları .....

Düş Yolları alıştırması, sessiz, utangaç ya da sanata eğilimli çocuklar için son derece uygun bir alıştırmadır. Bu alıştırma, çocuğunuzun resimler ve sözcükler kullanarak yeni fikirler ortaya koymasını yürekendirir ve böylece kişisel yeteneklerini geliştirmesini sağlar. Düş Yolları alıştırması aynı zamanda, çocuğunuzun düşlerini zenginleştirip renklendirebilecekleri yeni malzemeler ve konular sağlar.

Eğer Samantha gibi (bkz. Sayfa 102) sizin çocuğunuz da bir sorunla karşılaşmış ya da bir merak duygusu gelişmişse, ondan bu konu hakkında olumlu bir resim yapmasını isteyin. Bu yolla, çocuğunuzun Düş Yolu, sizi onu rahatsız eden gerçek nedene götürecek ya da onun kendine duyduğu güvenin kaynağına ulaştıracaktır.

Bu düş alıştırması günün her saatinde yapılabilir ve sessiz, içine kapanık bir çocuk ile iletişim kurmanın en iyi yollarından biridir. Çocuğunuzun Düş Yolu'nun uyku saatinde yeniden ziyaret etmesini sağlayabilirsiniz.

*Çocuğunuzdan, görmek, ziyaret etmek ya da yaşamak istediklerini yansitan üç dört resim yapmasını isteyin. Resmini yaptığında, onunla resimdeki imgeleri tartışın.*

*Daha sonra çocuğunuzdan, resmindeki imgelerle ilgili bir öykü anlatmasını isteyin. Örneğin, bir tavşan, ay ve egzotik bir bitki resmi yapmışlarsa, size tavşanın aya gideceğini ve tavşanın ay üzerinde egzotik bitkiler bulacağını anlatabilir.*

*Çocuğunuzdan parlak renkli bir kalem alıp, imgeleri çizgilerle birleştirmesini isteyin. Bu çizgilerin onun Düş Yolları olduğunu söyleyin.*

*Uyku saatinde onunla birlikte resimlerine ve Düş Yollarına bakıp sohbet edin. Çocuğunuza, düşlerinde bu yerleri ziyaret edebileceğiini söyleyin.*



..... DÜŞ ALIŞTIRMASI 6 – Kontrol Paneli .....

Kontrol Paneli düş alıştırması, çocuğunuza onu rahatsız eden bir konuyu tartışma olağanlığı sağlar. Bu alıştırmaya, gördükleri kabusların etkisinden de kurtulabilir ve düş görmekten duydukları korkuyu üzerinden atabilirler. (bkz. Marco'nun ve Andrew'in düşü, sayfa 117 ve 93) dilserseniz, bu alıştırmayı yaratıcı resimler yaparken de kullanabilirsiniz.

Bu alıştırmayı her yaştan çocukla türlü gerekliliklere göre yapabilirsiniz. Çocuğunuzun mutlu göründüğü sakin bir anı kollayın ve bu alıştırmayı yapmaya başlayın. Özellikle uykuya saatini beklemenize gerek yok.

**Çocuğunuza rahatsız eden sorunu ele alırken stratejiler geliştirmek için çocuğunuzun kabusunu inceleyin.**

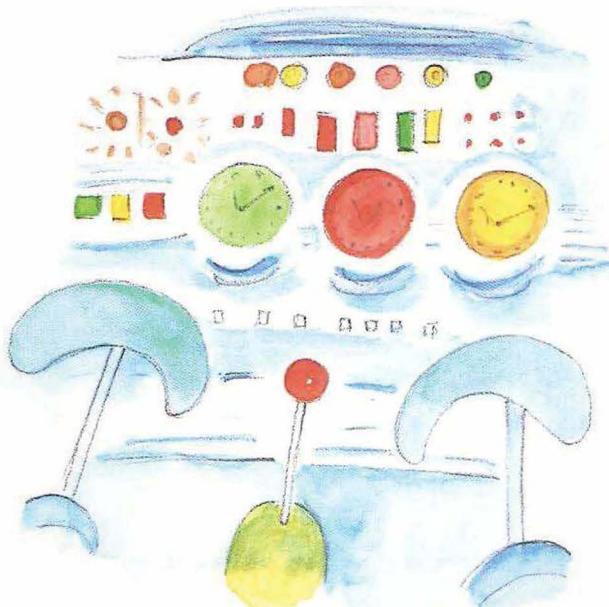
**Çocuğunuza büyük bir resim kağıdı verin ve ondan bunun üzerine bir kontrol paneli çizmesini isteyin. Yaratıcılığını kullanması yönünde onu yüreklerdirin: Kontrol paneli bir uçağıñkıni ya da bir otomobilinkini andırabilir.**

**Çocuğundan her ayrıntıyı çizmesini isteyin ve paneli kendi gereksinimleri doğrultusunda yapmasını isteyin. Örneğin, kâbusları ortadan kaldırmak için panele bir düğme eklenebilir ya da korkunç düşüncelerden kurtulmayı sağla-**

**yan başka bir düğme. Bu yolla, neye gereksinimleri olduğunu kolaylıkla anlayabilirsiniz.**

**Kontrol panelini çizdiğinde, çocuğunuzun bunuyla gururlanmasına izin verin. Resmi, Marco'nun annesinin yaptığı gibi yataklarının üzerlerine asın. Böylece, güveme gereksinim duyduklarında panele bakabilirler.**

**Uykuya saatinde çocuğunuza onun kontrol paneli hakkında konuşun. Onlara artık düşlerinin efendisi olduklarını anımsatın – artık hiç kabus görmeyecekler!**



## DÜŞ ALIŞTIRMASI 7 – Seytan Kovmak

Şeytan Kovma alıştırması, çocuğunuzun üst üstte aynı kâbusu görmesini engelleme gereksinimi duyduğunuzda başvuracağınız en uygun alıştırmadır. Korku veren bir deneyimden sonra çocuğunuzun kendine olan güvenini yeniden kazanmasını sağlar ve sizin onların yanında olduğunuzu hissetmelerinde yardımcı olur.

Kâbusun gerçek nedenini belirledikten sonra, aşağıdaki yöntemlerden herhangi birini de neyerek, kâbusa ilişkin imgeleri ortadan kaldırmayı ve bu sorunu çözmeyi deneyin. Jason'ın düşü (bkz. Sayfa 82), bu alıştırmانının, görülen bir kâbusun gerçek nedenini -yaşlıların yönelikliği tehditler ve öteki düş imgeleri- ortaya çıkarımda nasıl kullanılabileceğini çok iyi örneklenirmektedir.

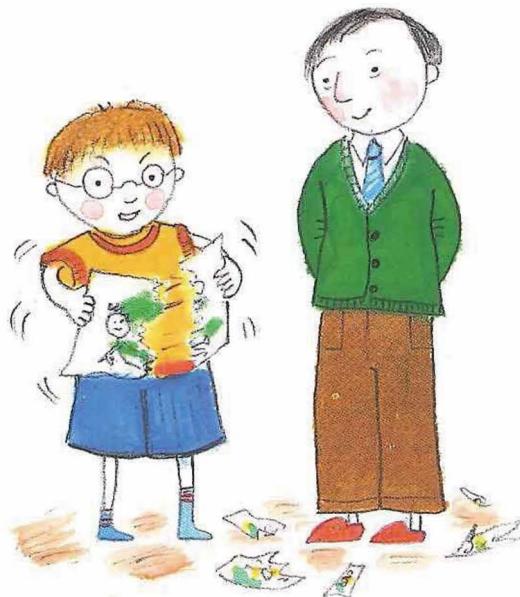
*Çocuğunuz kendisini güvende hissettiğinde ve iletişimde açık olduğunda, gündüz ya da gece, Şeytan Kovma alıştırmasını yapabilirsiniz.*

*Cocuğundan kâbusunda gördüğü imgenin resmini çizmesini ya da betimlemesini isteyin. Eğer çocuğunuz gördüğü kâbusta Alex gibi (bkz. sayfa 110) donup kalmışsa, ona olabildiğince etkin roller verin.*

*Daha sonra ondan, kendisini koca bir dev olarak çizmesini isteyebilirsiniz. Bu resimleri, çocuğunuz gördüğü kâbustaki imgelem belir-*

*leyecektir. Çocuğunuz daha sonra, Jason gibi (bkz. Sayfa 85) kendilerini bir dev gibi düşünебilir ve kâbusa ilişkin korkularını üzerinden atabilir. Ya da ondan, kâbusunda gördüğü imgenin ya da imgelerin resmini yırtmasını isteyebilirsiniz ve resmi yırtarken 'Artık beni korkutamayacaksın! Çöpü boylayacaksın!' gibi olumlu etki yaratacak sözler söylemesini önerebilirsiniz. Eğer çocuğunuz çok küçükse, bu işi onun yerine siz yapabilirsiniz.*

*Çocuğunuza, güven verici ve inandırıcı bir ses tonıyla, kâbuslarındaki korkutucu imgeleri ortadan kaldırabileceklerini söyleyin. kâbusun geri dönmesi durumunda, onu beyinlerinden hemen çıkarmalarını söyleyin.*



..... DÜŞ ALIŞTIRMASI 8 – Süperkahraman .....

Süperkahraman alıştırması da kâbusları önləmeye yöneliktir. Kâbus imgelerinin yaratıcı ve aktif biçimlerde gündeme geldiği Şeytan Kovma alıştırmasından farklı olarak, Süperkahraman alıştırması, çocuğunuzun kendine duyduğu güveni artırarak, kendisini rahatsız eden imgeden uzaklaşmasını sağlar.

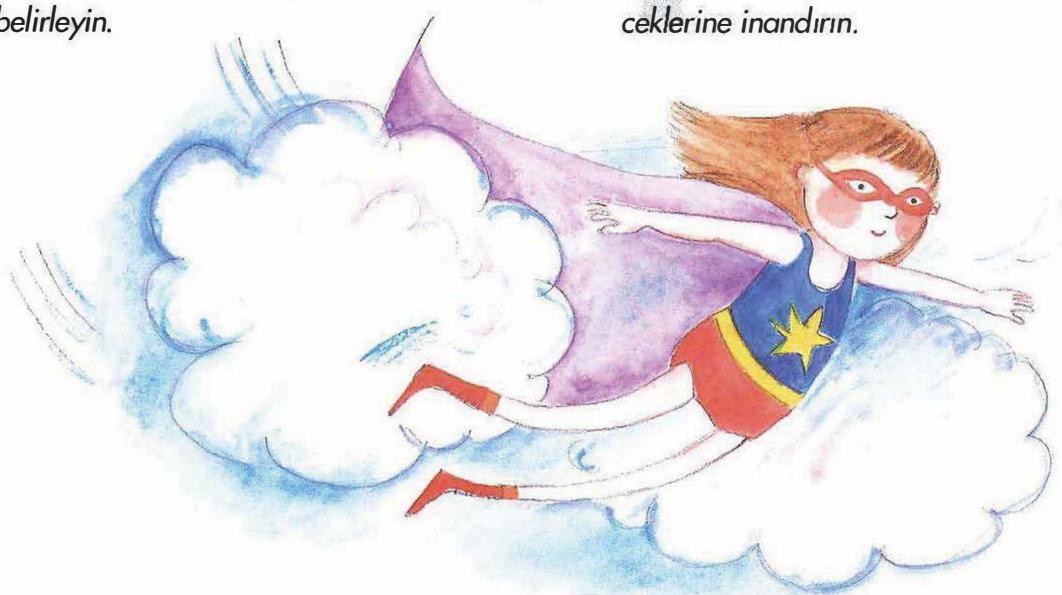
*Çocuğunuza, eğer bir süperkahraman olurlarsa, ne gibi özelliklere sahip olmak isteyebileceklerini sorun. Belki de uçabilmeyi istiyor dur? Ya da birkaç sihirli sözcük söyleyerek görünmez olabilmeyi? Çocuğunuzun yaratıcılığını olabildiğince yüreklen dirin.*

*Çocuğunuzn kafasındaki süperkahraman imagesinin sahip olduğu özelliklerin bir listesini yapın. Sonra da onlar için en önemli özelliği belirleyin.*

*Daha küçük çocuklardan, kendilerinin bir süperkahraman olarak resimlerini yapmalarını isteyebilirsiniz. Maske gibi ayrıntılarla eğlenebilirler.*

*Çocuğunuzdan bir süperkahraman olduğunu düşlemesini isteyin. Ona, eğer kâbusu yeniden görürse, süperkahraman güçlerini kullanabileceklerini söyleyin. Örneğin, en sevdikleri özellik görünmez olmak ise, bu güçlerinden yararlanarak yinelenen kâbus imagesinden kurtulabilirler. Daha önce belirledikleri süperkahraman özelliklerinden birden fazlasını kullanması yönünde onu yüreklen dirin. Örneğin, görünmez olduklarında, en sevdikleri yere uçabilirler.*

*Onları, düşlerinde her istediklerini yapabileceklerine inandırın.*





## Mutlu fantastik düşün

Adın: .....

Düşünün Adı: .....

Sözcüklerle ve resimlerle düşünü anlat.

En sevdiğin bölgüler hangisi? Düşünde hangi renkler vardı? Hiç tuhaf şekiller gördün mü?  
Düşünde arkadaşlarından ya da ailenden birileri var mıydı?



## Mutsuz düşün ya da kâbusun

Adın / Süperkahraman: .....

Kendini daha güçlü hissetmeni sağlayan nedenleri yaz ya da bunların resmini yap.

Kötü adamlarla nasıl savaşırın? Onlardan kaçabilir misin? Gördüğün düşे, sonunda senin kazandığın mutlu bir son uydur.



## Olumlu ya da fantastik düşün

Adın: .....

Düşünün Adı: .....

Düşlerini buraya, sözcüklerle ya da resimlerle, ya da her ikisiyle kaydet.

Düşündeki en belirgin imgeler nelerdi? Sence düşünün gizli bir anlamı var mıydı?



Sekiz yaş ve yukarısı için Düş Günlüğü. Birden fazla kullanmak için sayfanın fotokopisini çekin.



## Rahatsız edici düşün ya da kâbusun

Adın: .....

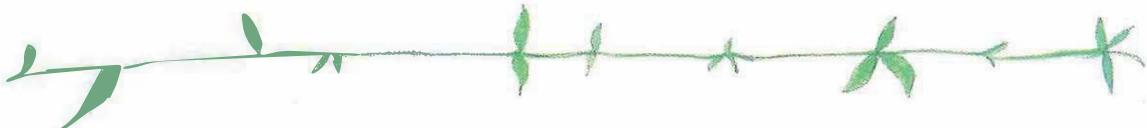
Sözcüklerle ya da resimlerle, ya da her ikisiyle, kâbusunu kontrol altına alabileceğin durumları belirt.

Korkutucu imgeleri nasıl olumlu hale getirebilirsin? Kendini nasıl daha güçlü hissedebilirsin? Kendine güvenli bir yer yaratabilir misin? Kâbusunu, artık korkutucu olmayacak biçimde değiştirebilir misin?



Sekiz yaş ve yukarısı için Düş Günlüğü. Birden fazla kullanmak için sayfanın fotokopisini çekin.

# Düş Dizini



**C**ocuğunuzun düşündeki imgeler, bu düşlerin yorumlanmasında birer başlangıç noktası oluşturabilir. Fakat, hem bu imgelerin içinde yer aldığı bağlam, hem de çocuğunuzun düş sırasında hissetikleri, bu imgelerin anlaşılmasımda temel bir işlev üstlenirler. Örneğin, çocuğunuz düşünde, yatak odasına giren bir aslan görebilir. Genelde böyle bir imge tehdit edicidir. Fakat düşün geneline bir serüven havası varsa ve çocuğunuz korkmak yerine cesur davranışmışsa, düşte görülen bu aslan, yakın geçmişte üstesinden gelinen korkuları simgeliyor olabilir.

Çocuğunuzun düşünü incelerken, her zaman onun yaşını ve okul ile ev yaşantılarını göz önüne alıp değerlendirmelisiniz. Çocuğunuzla, gördüğü düş hakkında konuşarak, kendilerini genel olarak nasıl hissetiklerini bulmaya çalışın. Çocuğunuzun gördüğü düş hakkında konuşarak, onların, daha önce ayırdında olmadığınız sorunlarını görebilirsiniz. Örneğin çocu-



ğunuz, gördüğü düşte yağmurun altında kalmış olabilir. Eğer çocuğunuza geceleri altını islatmaması için eğitmeye çalışıyorsanız, çocuğunuz kendisini baskı altında hissediyor olabilir ve yağmurda onun bu sorununu simgelemek olabilir. Ya da, eğer çocuğunuz daha büyüğse ve okulda başarılı olma konusunda kaygıları varsa, çocuğunuzun düşünde gördüğü yağmur bu baskıyı simgeleyebilir.

Her zaman için, yorumlanması olanaksız düşler olabilir. Coğu çocuk, yalnızca duygulardan oluşan ve silik imgelerle dolu belirsiz düşler anlatır. Ne gördüklerinden tam olarak emin değildir. Böyle durumlarda bu düş dizini işinize pek yaramayabilir, fakat yine de, çocuğunuzun anlattıklarından yola çıkarak, onların neler hissettiğine ilişkin bir fikir edinebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla gördükleri düşler hakkında konuşarak, onların yaratıcı yeteneklerini geliştirebilir ve onunla daha da yakınlaşabilirisiniz.



## Hayvanlar

**Evcil Hayvanlar:** Düşlerdeki evcil hayvanlar, güvenlik duygusunu simgeler. Bu düşlerde, evcil hayvanlarla serüvenler yaşanır. Çocuğunuz, güven sorunu yaşıyorsa, bilinçaltıyla evcil hayvanını ön plana çıkartabilir. (Bkz. *Zoe'nun düşü*, sayfa 86)

**Hayvanlar:** Atlar, en sık görülen düş sembolleridir. Bunlar, çocuğunuzun serüven tutkusunu gösterir. Eğer çocuğunuz dörtnala koşan bir at görmüşse, yeni heyecanlar ve etkinlikler arıyor demektir. Öteki hayvanlar, çocuğunuzun doğal merak duygusunu simgeleyebilirler. (Bkz. *Gabriella'nın düşü*, sayfa 62)

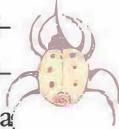
**Vahşi Hayvanlar:** Aslanlar ve kaplanlar, küçük çocukların düşlerinde sıkça yer alırlar. Daha büyük çocuklar ise, kurtlar, panterler, goriller ve bunlara benzer sıradışı hayvanlar görür. Çocuğunuzun vahşi hayvanlar düşlemesinin en basit nedeni, hayvanat bahçesine yaptığınız bir ziyaret, ya da bilinçaltındaki korkuları olabilir. Çocuğunuzun gördüğü düşü inceleyerek, korkulan bir öğretmene ya da kaygıya neden olan bir duruma rastlayabilirsiniz.

**Kuşlar:** Kuşlar genellikle, hareket etmek ve kendilerini geliştirmek isteyen çocukların düşlerinde görülürler. Genellikle,

çocuğunuz kuşla birlikte kendisini gökyüzünde süzülürken görür. Başka düşlerde, kuşlar bir mesaj vermek için görülebilirler. Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın: Kuşu gördüklerinde heyecan mı duymuşlardır? Yoksa mutluluk ya da kaygı mı? Son derece farklı ve renkli kuşların görülmesi, çocuğunuzun gelişmekte olan doğal merak duygusunu simgeler. (Bkz. *Jenny'nin düşü*, sayfa 66)

**Böcekler:** Düşlerde böceklerin görülmesi, bir rahatsızlık duygusunu simgeler. (Bkz. *Jane'in düşü*, sayfa 74) Çocuğunuzun kendisini boğuluyormuş gibi hissettiği kâbusların en temel semboller arasında yer alabilirler. Eğer çocuğunuz böyle bir kâbus görmüşse, uyanık yaşıtlarında onları rahatsız eden şeyin ne olduğunu bulmaya çalışın.

**Egzotik Hayvanlar, Kuşlar ve Böcekler:** Düşlerde, çok çeşitli hayvanlar yer alabilir. Bu, çocuğunuzun yaratıcı niteliklerini gösterebilir. (Bkz. *Stephie'nin düşü*, sayfa 54) Düşlerdeki semboller bir kâbusu andırıyorsa, daha derinlerde bir açıklama aramanız gerekebilir. (Bkz. *Chloe'nun düşü*, sayfa 94) Çocuğunuz, kendisine uzaan ve onu yakalayıp tuzağa düşürmeye çalışan çok bacaklı yaratıklar görmüşse, içinde bulunduğu ve rahatsızlık duyduğu bir durumdan kaçmak istiyor olabilir.



## Yapılar

**Kaleler ve Surlar:** Bir kale ya da sur, çocuğunuzun serüven duygusunu simgeler. (Bkz. *Will'in düşü*, sayfa 46) Kaleler ayrıca, duyguları ve problemleri yansıtabilirler. Bunlar, çocuğunuzun okulda ya da başka ortamlarda yaşadığı bir sorunun göstergesi olabilir. Çocuğunuz kalenin içine girmeye ya da surları tırmanmaya çalışıyorsa, kendisini dışlanmış hissediyor olabilir. Çocuğunuz, kendisini korkutan bir kaleden ya da surdan kaçamıyorsa, yine kendisini dışlanmış hissediyor olabilirler.

**Dini Yapılar:** Dini yapıların düşlenmesi, çocuğunuzun doğal merak duygusunu ve spiritüel yetisini gösterir. İmgeler ürkütücüyse, çocuğunuz yoğun bekłentilerin baskısını yaşıyor olabilir.

**Evler:** Evlere genelde olumlu anlamlar yükleriz. Evler çocuğunuzun kendine güvenini gösterir. Evin içinde kaybolmak, aile içindeki sorunları gösterir. Evin dışında kalmak ve içeri girememek, çocuğunuz kendisini dışlanmış hissettiğini simgeleyebilir. Acaba öteki kardeşler daha fazla ilgi mi görüyor?

**Tanımlanamayan Yapılar:** Çocuğunuz, ayırtedici özelliği bulunmayan bir yapı görmüş olabilir. Bu durumda, düşün duygusal ya da kurgusal içeriği yeniden gözden geçirilmeli. Heyecan ya da keyif,

doğal bir merak duygusunu gösterebilir; korku ya da rahatsızlık duyguları incelenmelidir. Tutsaklık, kaybolma ya da kilitlenme duygularına (*yukarı bakınız*) eşlik eden rahatsız edici duygular, çocuğunuzun bir sorunu olduğunu, fakat bu soruna düşlerinde bile yüzleşemediklerini gösterebilir. Bu nedenle, kendi evleri, okulları ya da bir arkadaşlarının evleri yerine, düşlerinde yabancı yerler görürler. (Bkz. *Andrew'in düşü*, sayfa 90)

**Saraylar:** Saraylar yaratıcılığın göstergesidir. Her çocuk böyle yapılar düşlemez. Çocuğunuz, biraz destekle geliştirebileceği yaratıcı bir döneme giriyor olabilir.



## Kostümler

**Süslü Kostümler:** Süslü kostümler, incelikli ve yaratıcı bir karakterin göstergesidir. Süslü kostümleri yaratırken kullandığı ruhsal enerji, çocuğunuzun bu alandaki gelişiminin bir sembolüdür. Bu kostüm-

ler bazen, çocuğunuzun yaşınanın ince ayrıntılarıyla ilgilendiğini gösterir.

**Kostümlerden Alınan Keyif:** Biçimi ne olursa olsun, bir kostümü giymekten duyulan keyif, çocuğun dramatik yeteneğinden kaynaklanır. (Bkz. *Hanna'nın düşü*, sayfa 22; *Kiren'in düşü*, sayfa 42; *Jenny'nin düşü*, sayfa 66)

**Ağır Kostümler Giymek:** Çocuğunuz, büyük olasılıkla kendisine yöneltilen büyük bekłentilerin ağırlığı altında ezilmektedir.

**Kostümün İçinde Boğulmak:** Bu durum, çocuğunuzun duygusal açıdan gelişmek için yeterli özgürlüğe sahip olmadığını gösterir. Üzerlerine giydirilen kostümden kaçamadıklarını hissederler.

**Kostüm Değiştirmek:** Bu, bir kelebeğin kozasından çıkması gibidir. Çocuğunuz değişime hazır ve geçmişte çözülen bir sorunun etkisinden kurtulmuştur.

## Tanıdık İnsanlar

Çocuğunuzun düşünde tanıdık insanlar görüldüğünde, çocuğunuzun bu kişilerle olan duygularını bir incelemekte yarar olabilir.

**Ebeveynler:** Kolaylıkla değiŞebilen ebeveyn/çocuk ilişkisinin doğası geregi, çocuğunuz geçici bir sorunu yansıtıyor olabilir; fakat bu sorunun kalıcı sonuçları olabileceğini de unutmamak gereklidir.

**Baskıcı Ebeveynler:** Yetersizlik duygusunu gösterir. Ona çok sert ve katı davranışlar olabilir misiniz? Yoksa yaşamlarına çok mu karıştıyorsunuz? (Bkz. *Derek'in düşü*, sayfa 98)



**Eşit Ebeveynler:** Çocuğunuz ile aranızda geliştirdiğiniz sorunsuz ve huzurlu bir ilişkinin göstergesidir.

**Küçük Ebeveynler ya da Gözden Kaybolan Ebeveynler:** Çocuğunuz, belki de size karşı, aşırı bir sorunluluk taşıdığını hissediyor olabilir mi? Belki de siz kendi dünyانıza çekilmiş durumdasınız.

**Gölge Ebeveynler:** Çocuğunuz, yalnızlık çeker. Onu ilgisiz mi bıraktınız? (Bkz. *Jane'nin düşü*, sayfa 74; *Chloe'nun düşü*, sayfa 94; ve *Marco'nun düşü*, sayfa 114)

**Arkadaşlar:** Çocuğunuzun geliştirdiği arkadaşlıklar zamanla güçlenebilir ya da zayıflayabilir. Düşleri, yakın arkadaşları ile yaşadıkları ilişkileri yansıtabilir.

**Eşit Arkadaşlar:** Çocuğunuzun arkadaşları ile olan hoşnutluğunu gösterir.

**Çocuğundan Gizlenen Arkadaşlar:** Çocuğunuz, yaşıtları arasında kendisini dışlamış ve yalnız hissediyor olabilir.

**Göz Korkutan Arkadaşlar:** Çocuğunuz, arkadaşlarının tehditleri ve alayları karşısında eziliyor olabilir. (Bkz. *Andrew'in düşü*, sayfa 90 ve *Samantha'nın düşü*, sayfa 102)

**Çocuğunuza İzleyen Arkadaşlar:** Çocuğunuz bir arkadaş grubu içinde 'liderlik' gibi etkin bir rol arzuluyor olabilir. (Bkz. *Kiren'in düşü*, sayfa 42)

**Akrabalar:** Düşlerde akrabaların görülmesi, çocukların ailelarındaki genel düşüncelerini yansıtabilir. Bunun önemli ya da önemsiz nedenleri olabilir. Örneğin, yakın zamanda boşanmışsanız, çocuğunuzun ailenizin öteki üyelerinden destek görmesini arzulayabilirsiniz. Ana babalar gibi, akrabalar da, düşlerde çeşitli biçimlerde yer alabilir. Çocuğunuza eş bir konumda (bkz. *Steven'in düşü*, sayfa 58), güllünç bir durumda görülebilir ya da gözden kaybolabilirler.

## Tuhaf, Yabancı İnsanlar

**Kâbuslardaki Yabancılar:** Kimi zamanlar, çocuğunuza düşünde korkutan biri, çocuğunuzun gerçek yaşamda korktuğu ya da sorunları olduğu gerçek bir kişinin sembolü olabilir. Böyle bir yabancı aynı zamanda hoş olmayan duyguları da simgeleyebilir. (Bkz. *Alex'in düşü*, sayfa 110)

**Sorular Soran Yabancılar:** Bu hoş olmayan imge, evde ya da okulda çocuğundan istenen bir şeyin göstergesi olabilir. Gözlem altında bulunmak ya da yabancıların sorularıyla yüzleşmek genellikle bir kaygıının belirtisidir.

**Gruba Katılan Yabancılar:** Çocuğunuz kendisini yalnız hissediyor olabilir ve bu yalnızlığını gidermek için düşlerine yeni insanlar katar.

**Pop ya da Spor Starları:** Çocuklar bu starların rolleri ile özdeşlik kurarak onlar gibi olmak istiyor olabilir. Ünlü birinin yaptıklarını yapmak isteyebilirler ve sevdikleri pop grubunun ya da spor takımının aktif bir üyesi oldukları fantastik bir düş kurgulayabilirler. Ya da, bu tür insanları heyecan verici buldukları için, bunları serüven olsun diye düşlerine katmış da olabilirler.

**Kral, Devlet Başkanı ya da Öteki Görevliler:**



Çocuğunuzun düşünde böyle otoriter ve geleneksel figürleri görmesinin, üstlendikleri rollere göre çok farklı anımları olabilir:

**Azarlama:** Bu bir öğretmenin otoritesini ve çocuğunuza bu öğretmenine karşı beslediği duyguları simgeleyebilir.

**Koruma:** Otoriter bir figür çocuğunuzun korunma gereksinimini gösterir. Çocuğunuza aranızdaki ilişkinizde güven duygusu eksik mi?

**Absürd Bir Senaryo:** Düşteki absürd bir senaryo, büyük olasılıkla yakın zamanda gördükleri bir kişiyi düşlerinde canlandırmış olduğunu gösterir.

## İnsan Biçimi

**Kişisel Hayranlık:** Bu, çocuğunuzun kendisiyle barışık ve kendine güvenmekte olduğunu gösterir.

**Çıplaklık:** Çocuğunuz kendisini korumasız görüyor olabilir. Onları rahatsız eden ve güvenlerini sarsan birileri mi var?

**Ayrılan Beden Parçaları:** Çocuğunuz bir şeyden korkuyor olabilir ve bundan kurtulmaya çabalamaktadır. Bu genellikle ve bir kol ya da bacak ile simgelenir. Beden parçaları ayrılabilir ya da biçim değiştirebilir. (Bkz. *Samantha'nın düşü*, sayfa 102)

**Bedenin Donması:** Eğer çocuğunuz korkudan donmuşsa ya da düşünde hareket edememişse, baş edemedikleri duygusal bir sorun yaşıyor olabilirler.

**Bir Beden Parçası Bulmak:** Bu, bir problemin çözümünü simgeleyebilir. Çocuğunuz dağılan parçaları toplayabilir ve bunları bir boz gibi bir araya getirir.

## Doğa Manzaraları

**İrmaklar:** Hızlı akan bir ırmak, olayların çocuğunuz için çok hızlı gerçekleştiğini gösterir. Böyle ırmaklar genelde tehdit edicidir. Çocuğunuz yaşamı üzerindeki

kontrol yetisini yitirmiş olabilir. Eğer ırmak dinginse, bu doğal bir merak duygusunu simgeler. Acaba sular nereye akıyor?

**Göller:** Bir kayakta ya da gölün üzerinde yüzerek ilerlemek, dinginliğin bir göstergesidir.

**Okyanuslar/Denizler:** Dingin ve tehditkâr olmayan denizler, bir sorunu çözmeye yönelik isteği ve kararlılığı yansıtır. (Bkz. *Sam'in düşü*, sayfa 38) Korkutucu dalgalar ya da bir kayakta tatsak kalmak, kontrol edilemeyen duyguları gösterir.

**Sık Ormanlar:** Kötü önsezilerdir ve bilinmeyeni simgelerler. Böyle bir orman, sııntıları ve kaygıları yansıtır. Nedeni belki de bir sınav korkusudur.

**Gür Ormanlar:** Çocuğunuzun zihinsel ve duygusal gelişimini gösterir. Böyle bir imgenin büyüsü ve gizemi, çocuğunuzun yaşama yönelttiği ilginin bir göstergesidir. (Bkz. *Gabriella'nın düşü*, sayfa 62)

**Parklar ve Kırlar:** Çocuğunuzun yaşamdan zevk aldığıni gösterirler. Hoş imgelerle dolu geniş ve açık bir park alanı, olumlu bir ruhsal yapıyı gösterir.

**Boş Araziler:** Eğer rahatsız edici duygular eşlik ediyorsa, boş bir arazi, çocuğunuzun kendisini yalnız ya da dışlanılmış hissettiğinin bir işaretini olabilir. (Bkz. *Jack'in düşü*, sayfa 70)



**Fantastik Manzaralar:** Sıra dışı bir biçimde heyecan verici manzaralar, çocuğunuzun içsel yaratıcılığını gösterir. (Bkz. *Stephie'nin düşü, sayfa 54*)

## Doğal Olaylar

**Ateş:** Ateş, primitif ve gelişmemiş duyguları simgeleyebilir. Vahşet, alevler ve duman korkutucu imgelerdir. Eğer çocuğunuz düşünde yalnızca ateş imgesini görmüşse, kontrol edemedikleri bazı duyguların etkisi altında olabilirler. Çocuklar düşlerinde bazen ‘ateşle’ oynarlar. Bu durum, ebeveynlerin onlara öğretmeye çalıştıkları yeni bir dersin ya da eğlenceyi seven doğalarının bir göstergesi olabilir.

**Yağmur:** Eğer çocuğunuz güçlü bir fırtına düşlemişse, günlük yaşamlarında bir sıkıntısı olabilir. Belki de birisi ona çok katı davranışlıyordur.

**Gökkuşakları:** Gökkuşağı, çocuğunuzun yaşamla uyumunu ve mutlu ruh halini gösterir. Gökkuşağı aynı zamanda, sanatla geçen zevkli saatlerin onlarda bıraktığı bir izin imgeleri olabilir. (Bkz. *Stephie'nin düşü, sayfa 54*)

**Rüzgar:** Sert ve güçlü bir rüzgar, çocuğunuzun bir şeyle savaş içinde olduğunu gösterir. Yaşamlarının belli bir alanında kontrolleri dışında bir şeyler gelişmesi nedeniyle rahatsızlık içinde olabilirler.

## Sıradışı Nitelikleri Olan Gerçekçi Yerler

Çocuklar, düşlerinde sık sık sıradan imgelere abartılı nitelikler kazandırır. Örneğin, evleri bir saray gibi olur ya da bahçeleri gizli yollarla ve gizemli bitkilerle kaplanır. Bu büyüleyici imgeler genellikle çocuğunuza sıra dışı bir zevk yaşatır. (Bkz. *Stevie'nin düşü, sayfa 58*)

Buna benzer düşsel imgeler hoş olmayan niteliklere bürünmüşse, çocuğunuzun bilinçaltı, düste görülen yerin gerçek yaşamda versiyonuyla yaşanan sorunları gizleme çabası içindedir. Bu gibi yerlerin düşlerde kazandığı gerçek dışı nitelikler, çocuğunuzun bu sorunlardan uzaklaşmak için geliştirdiği bir yöntemdir.

## Sıradışı Olaylar

**Korkusuzca Uçmak:** Günlük yaşamları ile son derece mutlu olduğu sonucuna varabilirsiniz. Yaşamlarında gerçekten de mutluluktan uçuyorlar.

**Korkuya Uçmak:** Eğer çocuğunuz düşünde uçmuşsa ve bu sırada bir korku ya da endişe duymuşsa, belli bir konuda desteği gereksinimleri olabilir. Örneğin, eğer gittiği okulun üzerinde korkarak uçtuğunu görmüşse, çocuğunuzun okul yaşıntısında bazı sorunları var demektir.



**Süzülmek:** Düşünde büyülü bir biçimde havada süzülerek uçtuğunu gören bir çocuk, oldukça neşeli ve şakacı bir yapıya sahip demektir.

**Çok Uzun:** Eğer çocuğunuz düşünde boyunun çok uzadığını görmüşse, kendisini dışlanmış hissediyor olabilir. Çocuğunuz belki de, istemediği bir dikkatin altında. Eğer bu durum, her şeyin sıradışı nitelikler kazandığı fantastik bir düste gerçekleşiyorsa, yalnızca çocuğunuzun düşgünüünün bir göstergesi olarak yorumlanabilir. **Çok Küçük:** Çocuğunuz küçüldüğünü görmüşse, kendisini ömensiz hissediyor olabilir. Belki de daha fazla ilgi bekliyor dur? Bu fantastik olay, yalnızca olumlu bir düşgünün göstergesidir.

**Değişen Biçimler:** Bir biçim ya da nesne aniden başka bir şeye dönüştüyorsa, buna olumlu anımlar yüklenebilir. Çocuğunuzun doğal merakının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Samantha'nın düşünde (*bkz. Sayfa 102*), yüzü değişen bebek tehdit edicidir ve Jason'ın düşünde (*bkz. Sayfa 82*) kapı, kaçmayı olanaksız kılacak biçimde büyündüğünde, düşe korku duy-

gusu egemen olur. Değişen biçimler, çocuğunu tehdit eden olayları simgeleyebilir. Başlangıçta masum olan bir nesne, düş ilerledikçe biçim değiştirerek tehdit edici nitelikler kazanabilir.

## Olumsuz, Rahatsız Edici ya da Tuhaf Duygular

Çocuğınız size bir düş gördüğünü söyleyebilir, fakat ondan düşünü anlatmasını istediğinizde, size anlattıklarından hiçbir şey çıkartamayabilirsiniz. Küçük çocuklar genellikle, tanımlayamadıkları duygularla karşılaşırlar ve her yaştan çoğu çocuk, sorunlarını ve düşüncelerini büyükleri ile tartışamaz. Bu duygular ve sorunlar, çocukların düşlerinde, herhangi bir imgenin eşlik etmediği duygulardır.

Adriana'nın düşü (*bkz. Sayfa 78*) buna bir örnek oluşturabilir: Adriana, yuvarlanmakta olan bir top olarak tanımladığı bir nesnenin içinde tatsak kaldığını söylemektedir. Çocuğunuz size, tanımlayamadığı ve adlandıramadığı bir duyguya ya da nesneden söz ediyorsa, onunla anımsadıkları duyguları tartışın ve bu duyguların, günlük yaşantılarındaki herhangi bir duyguya benzeyip benzemediğini bulmaya çalışın. Böylece, düşlerinde onları rahatsız eden olayın gerçek yaşamındaki karşılığı hakkında bir ipucu edinebilirsiniz.

## Okul Temaları

**Boş Okul:** Geride kalmışlık duygusunu gösterir. Çocuğunuz akademik ya da sosyal anlamda geri kaldığını mı hissediyor?

**Yıkılmış Okul:** Çocuğunuz düşünde yıkık dökük bir okul binası görmüşse, okulu sevmiyor olabilir. Belki de okulun değerini ve önemini anlamamıştır. Okul yaşamından nasıl yararlanacaklarını öğrenmek için, sizin yüreklenдirmenize gereksinim duyuyor olabilirler.

**Çekici Okul Ortamı:** Çocuğunuzun düşündeki okul imgesi olumluysa, okulda olmaktan korkmuyordur. Onu yüreklemeye devam edin.

**Yüzsüz Öğretmenler:** Çocuğunuz, düşündeki yüzsüz insanlara karşı hiçbir yakınlık hissetmez. Başka bir deyiyle, çocuğunuz yüzsüz olarak düşlediği o insanları tanımiyor. Belki de çocuğunuz, öğretmeni tarafından dışlandığını hissettiği için, öğretmenini dışlıyor olabilir.

**Çocuğu Dışlayan Öğretmenler:** Çocuğunuz öğretmeni tarafından dışlanmışsa, sınıfı ilişkin duygularını belirleyin. Sınıfta tartışmalara katılmasını ve öğretmeninin dikkatini çekmesini sağlayın. Eğer bu imgeye olumsuz bir duyguda eşlik ediyorsa, öğretmenin çocuğunuza nasıl davranlığını araştırmakta yarar olabilir.

**Sıradışı Öğretmenler:** Çok uzun boylu ya da çok küçük öğretmenlerin düşlenmesi durumunda, Sıradışı Olaylar maddesindeki açıklamalara bakınız. (bkz. Sayfa 136) Bir öğretmendeki sıradışı nitelikler, çocuğunuzun o öğretmenle arasındaki ilişkinin doğasına ilişkin ipuçları verebilir. Çocuğunuzun düşünde gördüğü durumla ilgili duygularını bulmaya çalışın.

**Olumlu Öğretmen:** Eğer çocuğunuz mutlu ya da olumlu bir öğretmen imagesi düşlemişse, öğretmenler ile arasındaki ilişki büyük olasılıkla son derece iyidir.



**Cocuğa Kötü Davranan Öğretmen:** Bir öğretmenle yaşanan sorunlar, sıra dışı davranışların yerine geçebilir. Tiffany, düşünde öğretmeni tarafından alaya alınmıştı ve bu durum, onun gerçek yaşamında öğretmeni ile yaşadığı sorunları yansımaktaydı. (bkz. Sayfa 106)

Kötü davranışların birçok biçimde olabilir ve bunun çocuğunuz açısından nasıl bir anlam taşıdığını bulmalısınız.

**Sınıfta Utanma:** Çocuğunuzun düşünde, sınıf ortamında utanlığını görmesi, gerçek yaşamda da benzer bir durum yaşadığının bir göstergesi olabilir. Acaba öğretmenleri tarafından küçük düşürülmüş olabilirler mi? Belki de ev ödevlerini gerektirdiler.

**Sınıfın Önünde:** Çocuğunuzun kendisini sınıfın önünde bulması, sıkça rastlanılan endişe duygusunun bir göstergesidir. Çocuğunuz, kendisini sıkı bir gözlem altında hissediyor olabilir. Bu durum olumlu duygular içinde gerçekleşmişse, çocuğunuz kendisine güveniyor demektir.

**Sınıfta Gerçekleşen Farklı Olaylar:** Sınıfta gerçekleşen olayların büyük bölümü, doğrudan eğitimle ilgili değildir. Çocuğunuz sınıf ortamı ile öylesine özdeşleşmiştir ki, sınıfın gerçek işlevi yalnızca arkaplanda kalan küçük bir ayrıntı halini alır ve sınıf, genel bir yaşam alanına dönüsür. Eğer sınıf, farklı olayların gerçekleştiği bir tiyatro sahnesine dönüşmüşse, düşün anlannı olay yerinde değil, olayın kendisinde yatkınlıkta.

**Oyun Alanı:** Çocukların çoğu, toplu oyun alanlarındaki sosyalleşme sürecinden hoşlanmaz. Çocukların birbirini alaya alması ve arkadaş gruplarının oluşması bu oyun alanlarında gerçekleşir ve çocukların, döşelerinde genellikle bu alanı kaygı içinde canlandırırlar. Bu nedenle, olumlu bir oyun alanı, çocuğunuzun çevresine kolaylıkla uyum sağladığını gösterir.

**Oyun Alanında Küçük Düşürülme:** Oyun alanında olanlar çocuğunuz için bir kabusa mı dönüştür? Çocuğunuz gördüğü düşen olumsuz mu etkilendi? Oyun alanında yaşıtlarıyla iletişim kurmada yarar-



lanabilecekleri bazı stratejiler geliştirme-lerinde onlara yardımcı olabilirsiniz.

**Fantastik Oyun Alanı:** Heyecanlı ya da fantastik bir oyun alanı, çocuğunuzun mutluluğunun bir göstergesidir. Çocuğunuz, içinde bulunduğu oyun alanında sağlıklı bir gelişim süreci içindedir.

**Okul Çocukları:** Çocuğunuz, yaşıtlarını okul ortamında düşleyebilir. (Bkz. *Tanıdık İnsanlar*, sayfa 132) Fakat, arkadaşların tehdidini içeren bir düş, daha derin anlamlar içeriyor olabilir. Arkadaş ilişkilerinin önemini aklinizda tutarak, çocuğunuzun bu alandaki sorununu hemen çözmeye bakın.

**Sıradışı Nitelikleri Olan Okul Çocukları:** Sıradışı olaylar içeren düşlerde olduğu gibi (Bkz. Sayfa 136), çocuğunuzun bu olaylar sırasında hissettiğleri duyguları belirlemeye çalışın. Böylece, çocuğunuzun yalnızca yaratıcılığını mı sergilediğini, yoksa yaşıtlısındaki bazı olumsuzluklara karşı çeşitli savunma mekanizmaları mı geliştiğini anlayabilirsiniz.

## Oyuncaklar

**Büyüülü Oyuncaklar:** Düşlerde ‘canlanan’ oyuncaklar, küçük çocukların hüsnüku-runtularını, büyük çocuklarınsa yaratıcılığını simgeler. Düşün içindeki yalnızlık duygusu, çocuğunuzun oyuncağı aracılığıyla bir arkadaş yarattığını gösterir. Canlanan bir oyuncak korkutucu nitelikler de kazanmışsa, çocuğunuzun bir sorunu olabilir. Bilinçaltı, oyuncak aracılığıyla sorunun üzerinde örtmektektir. Oyuncak aynı zamanda, çocuğunuzun sorun yaşadığı bir kişiyi de simgeleyebilir. (Bkz. *Samantha'nın düşü*, sayfa 102)



**Tanıdık Oyuncaklar:** Çocuklar, sevdikleri nesneleri düşlerine taşırlar. Belli oyuncakları ile çok özel bağlar kurabilirler. Bu nesneler arasında, değerli battaniyeler ya da başka kişisel eşyalar bulunabilir. Bir serüvenin yaşadığı bir düste buna benzer sevilen bir oyuncak ya da tanıdık bir nes-

ne, çocuğunuza gereksinim duyduğu güven duygusunu sağlar.

## Ulaşım

Çocukların düşleri, ulaşım araçları ya da bu araçlarla ilgili sembollerle doludur. Yaşamları ve kişilikleri hızlı bir değişim içinde olduğu için bu duruma şahşıtmamak gereklidir. Ulaşım, ileri doğru hareketin bir göstergesidir. Sembollerle ıllıtili duyguları iyi belirlemek gereklidir, çünkü anımlar büyük bir çeşitlilik gösterebilir.

**Uçaklar:** Bir uçak kullanmak, çocuğunuzun bir durumu kendi kontrolü altına aldığı gösterir. Bir pilot olmanın sorumluluğu ve çekiciliği herçilmezdir. Belki de çocuğunuz, yakın bir zamanda, gurur duyduğu bir beceri edindi? Eğer düste kaygı da varsa, çocuğunuz zorlu bir yola girmiş demektir. Öğrenmeye oldukları herhangi bir yeni beceri konusunda onlara destek olun.



**Yarışan Arabalar:** Eğer çocuğunuz başka arabalarla yarışan bir arabayı kullanıyorlarsa, duyumsamak istedikleri heyecan duygusuna ulaşmış demektir. Yarışmakta olan arabanın hızı aynı zamanda, omuzlarında hissettikleri ve giderek artan yükleri de simgeleyebilir. Eğer yarışmakta olan

bir arabanın içinde bulunmaktan korku duyuyorlarsa, yaşamları üzerindeki kontrolü yitirmiş hissediyor olabilirler.

**Aile Arabaları:** Aile arabasında gerçekleşen bir düş, çocuğunuzun aile yaşamına ilişkin geliştirdiği olumlu duyguların bir göstergesidir. Eğer korku ya da endişe de varsa, çocuğunuz aile içindeki bir durumdan rahatsızlık duyuyor olabilir.

**Roketler/Uzay Gemileri:** Uzayın derinliklerinde yapılan yolculuklar genellikle Antonio'nunki gibi (bkz. Sayfa 50) fantastik düşlerde yer alır. Çocuklar uzaydaki nesnelerden çok etkilenirler ve uzay, çocuk düşleri için sınırsız malzeme sağlar. Eğer uzaya ilişkin temalar kabus nitelikleri içinde görülmüşse, çocuğunuzun yüzleşmek istemediği sorunları var demektir.

**Trenler:** Trenler dayanıklılığı gösterir. Tren ilerledikçe, çocuğunuz da gelişir.

**Kamyonlar:** Büyük bir kamyon, güçlü bir isteğin sembolüdür. Çocuğunuz böyle bir aracı kullanmışsa, kendine olan güveninin yüksek olduğu karışımında bulunabilirsiniz. Eğer kamyon kontrolleri dışında ilerliyorsa, çocuğunuzun başedemeği sorumluluklar üstlendiğini düşünebilirsiniz.

**Sıradışı Durumlar:** Eğer çocuğunuz, daha önce görülmemiş ulaşım biçimleri düşlemişse, bu onların yaratıcılık düzeylerini



gösterir. Bu aynı zamanda, onların farklı şeyler yapma isteğini de gösterir. Kendilerine özel yetilerini geliştirmelerinde onlara yardımcı olun. Eğer bu sıradışı etkinlikte bulunurken korku ya da kaygı hissetmişlerse, onları rahatsız eden sorunu bulmaya çalışın.

## Duvarlar, Çitler ve Başka Yapılar

**Yüksek Duvarlar:** Kaygı unsuru yoksa, bu, çocuğunuzun yüksek ideal ve isteklerini gösterir.

**Arkayı Görememek:** Yetersizlik duygusudur. Çocuğunuzun son günlerde yaprıpta zorlandığı şey ne? Bir biçimde bir desteğe gereksinim duyuyor olabilirler mi?

**Çitler ve Kapılar:** Bunlar koruyucu ya da dışlayıcı işlevler yüklenmiş olabilirler. Tırmanılması gereken ya da arsından bakiılması gereken yapılar bunlara örnek verebilir. (Bkz. Sophie'nin düşü, sayfa 35 ve Jason'in düşü, sayfa 82)

**Yapıları Tırmanmak:** Eğer yapının belli bir biçimde yoksa, genellikle herhangi bir serüvenin göstergesidir.

**Yapılardan Sarkmak:** Çocuğunuzun anne ve babasından daha fazla destek görmeye gereksinimi olabilir. Eğer düşmekte üzere olduğunu düşlemişse, yorucu bir çaba içinde olabilir.

# İndeks

---

- Adriana'nın düşü, 21, 78-81, 137  
 Açılmayan kapılar 98-101  
 Ağaçlara tırmanmak 25  
 Ağaçlarda salınmak 26  
 Aile arabaları 141  
 Akrabalar 134  
 Alex'in düşü 21, 110-13, 124, 134  
 Alışveriş eğlencesi 66-9  
 Altını ıslatma 71-3  
 Andrew'ın düşü 21, 90-3, 123, 132, 133  
 Anne babalar 133  
 Antonio'nun düşü, 17, 21, 50-3, 141  
 Araçlar, bkz. Arabalar  
 Anılar 34-7  
 Arkadaş eksikliği 46-9, 133-4, 139  
 Arkadaş tehdidi 102-25  
 Arkadaşlar tarafından alaya alınma 90-3  
 Ateş 136  
 Atlar 131  
 Aya yolculuk 50-3  
 Aynalara yansyan kişilik 10  
 Ayrınlıklar 98-101  
 Bahçe olarak görülen zihin 13, 15  
 Bakan yüzler 70-3  
 Başarı 38-41  
 Bebek düşleri 14  
 Bebek gelişimi 10  
 Beslenme 11-12  
 Bilinç düzycileri 12-13  
 Bilişsel gelişim 10  
 Boşanma ve ayrılık 94-7, 98-101  
 Boşanma ve ayrılık, çocuğun tepkisi 94-7, 110-13  
 Böcekler 74-7, 94-7, 131  
 Burçlar 46-9, 132  
 Büyüklük 137, 138  
 Büyüyen beden parçaları 65  
 Chloe'nun düşü 21, 94-7, 131, 133  
 Çıplaklık 135  
 Çiçekler 34-7  
 Çinlerdeki biçimler 30-3  
 Çitler 34-7, 141  
 Çocuğun üzerine düşen nesneler 98-101  
 Değerli taşlar/madencilər 65  
 Değişen biçimler 137  
 Değişen kostümlər 74-7  
 Değişen yüzler 102-5  
 Denizler 135  
 Derek'in düşü 21, 98-101  
 Dev bitkiler 82-5  
 Dışlanılmışlık 70-3  
 Doğa manzaraları 57, 135-6  
 Doğal olaylar 136  
 Duvarlara tırmanma 26, 141  
 Duyarlılık 11-12  
 Duygusal gelişim 10, 12  
 Duyulan sesle paniklemek 98-101  
 Düş alışırmaları 118-25  
 Düş anahtarları 18  
 Düş bilinci 15-16  
 Düş günlüğü 126-9  
 Düş incelemeleri 20-141  
 Düş objesi olarak bahçe 30-3, 34-7, 82-5  
 Düş türleri 16-18  
 Düş yolları düş alıştırması 122  
 Düşlerden söz eden yetişkinler 15-16  
 Düşleri analiz etme 130  
 Düşleri keşfetme 18  
 Düşleri yürekendirme 16  
 Düşlerin amacı 14-15  
 Düşmek 86-9  
 Düş yeniden canlandırma düş alıştırması 119  
 Eğlence parkı 58-61  
 Eğlence parkı 58-61  
 Eksik parçalar 70, 73  
 Eller 33  
 Evcil hayvanlar 86-9, 131  
 Evler 132  
 Fantastik düşler 17  
 Gabriella'nın düşü 21, 62-5, 131, 135  
 Geçitler 42-5  
 Gelecek korkuları 98-101  
 Gelişim 62-5  
 Gerçekçi ya da tuhaf yerler 136  
 Gerçekliğe dayalı düşler 16-7  
 Giyecikler bkz. Kostümlər  
 Gökkuşakları 54-7, 136  
 Göller 135  
 Güçlükləri yenmek 38-41  
 Gülünç kostümlər 78-81  
 Güvensizlik 74-7  
 Hanna'nın düşü 21, 22-5, 133  
 Hayaletlər 110-13  
 Hayvanlar 62-5, 131  
 Hobiler 28  
 Huzurun peşinde 94-7  
 İrmak olarak görülen kişilik 10-11  
 İrmaklar 135  
 İçtenlik gösterme 12  
 İkizler, kişilik farkı 58, 91

## *İndeks*

- İkizler, yaş farkı 63  
İlgisiz ebeveynler 74-7, 94-7  
İmgelel 130-41  
İnsan biçimini 135
- Jack'ın düşü 21, 70-3, 135  
Jane'İN düşü 17, 21, 74-7, 120, 133  
Jason'İN düşü 21, 82-5, 124, 137, 141  
Jenny'nin düşü 21, 66-9, 131, 133  
Juan'İN düşü 17, 21, 26-9
- Kabuklar 26-9  
Kâbus konuları 37, 131, 141  
Kâbuslar 15, 17-18  
Kaleler 132  
Kamyonlar 141  
Karanlık 86-9  
Karşılıklı etkileşim 11-12  
Kendini kraliçe olarak düşlemek 62-5  
Kiliseler 131  
Kiren'İN düşü 21, 42-5, 119, 133, 134  
Kişilik gelişimi 10  
Kontrol dışı arabalar 78-81  
Kontrol paneli düş alıştırması 123  
Kostümler 22-5, 42-5, 66-9, 132-3
- Liderlik 42-5
- Marco'nun düşü 21, 114-117, 123, 133  
Mutlu anlar düş alıştırması 118  
Mücevherler 52-5
- Okul yaşına gelen çocuklar 139  
Okula başlangıç 23, 24  
Okulda alay 82-5  
Okulda dışlanmak 106-9  
Okulda yaşanan zorluklar 90-3  
Okyanuslar 135
- Olumlu yaklaşım 12  
Olumsuz duygular 78-81, 137  
Ormanlar 135  
Oyun alanı 139
- Öfke denetimi 115-117  
Öğrenciyi dışlayan öğretmen 10-9  
Öğrenme 31  
Ölüm 86-9  
Ölüm 86-9  
Övgü 12
- Panayır alanı 58-61  
Parklar ve park alanları 135  
Peri masalı sonu düş alıştırması 120  
Periler 54, 56-7  
Pop yıldızları 134  
Prens 22-5
- Renkler 54-7, 66  
Roketler 50-3, 141  
Rüzgar 136
- Saldırma 136-7  
Sally'nin düşü 21, 30-3  
Sam'in düşü 21, 38-41  
Samantha'nın düşü 21, 102-5, 122, 133, 135, 137, 140  
Saraylar 25, 132  
Serüven yolculuğu düş alıştırması 121  
Sessizlik 86-9, 96  
Sıradışı insanlar 134  
Silik ebeveynler 98-101, 114-117  
Sophie'nin düşü 10, 34-7, 141
- Sorgulama 35-6  
Sorumluluk 43, 44-5  
Sorunlu düşler 70-117  
Sosyal gelişim 10  
Spor yıldızları 134  
Stephie'nin düşü 21, 54-7, 136
- Steven'İN düşü, 21, 58-61, 136  
Su 38-41  
Süperkahraman düş alıştırması 125
- Şeytan Kovma düş alıştırması 124
- Tanıdık insanlar 134-5  
Taşınma 79-81  
Tehdit 82-5  
Tırmanmak 22, 25, 90-3, 141  
Tiffany'nin düşü 21, 106-9, 114-17  
Tünellerde düşmek 86-9
- Uçaklar 140  
Uçmak 54, 57, 136-7  
Ulaşılmaz yapılar 114-117  
Utangaçlık 138  
Uyarma 11  
Uyku sırasında hareketsizlik 14  
Uyku, aşamaları 13-14  
Uyku, hareketsizlik 14  
Uzay gemileri 50-3, 141
- Will'İN düşü 21, 46-9, 118, 132
- Yabancı insanlar 110-13, 134  
Yabancılar 110-113, 134  
Yağmur 136  
Yapılar 21, 90-3, 132  
Yapılardan salınmak 141  
Yarış arabalar 140-1  
Yinelenen kabuslar 110-3  
Yükseklik 137-138  
Yüzleri değişen oyuncak bebekler 102-5  
Yüzme 38-41
- Zihinsel beslenme 11  
Zihinsel gelişim 10  
Zoe'nin düşü 21, 86-9, 13

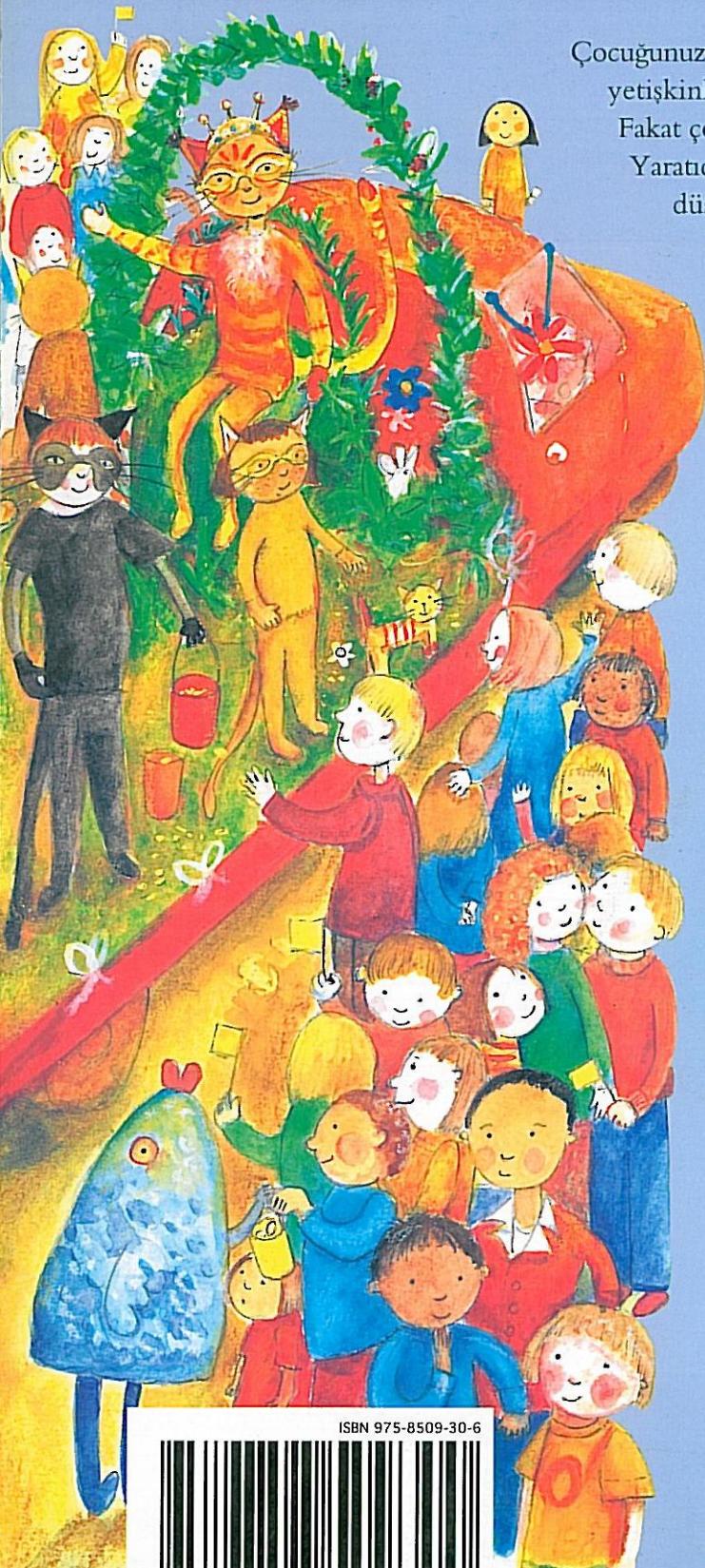
## **Teşekkür**

---

*Çocuk Düşleri* adlı bu kitabı yazmaktan inanılmaz keyif aldım. Bunu, yardımını aldığım birçok insana ve birkaç yıl boyunca konuştuğum anne ve babalara borçluyum. Benimle görüşmek için ayrıldıkları zaman, çocukları ve düşleri ile ilgili sergiledikleri açıksözlük, çocukların nın duygusal dünyalarını keşfetme konusundaki isteklilikleri benim için son derece değerliydi. Ayrıca kitabı yazma sürecinde bana sonsuz destek veren dostlarımı ve aileme de teşekkürü bir borç biliyorum. Gösterdikleri sabır ve bilgelik, yaşamının bir gün yeniden normale dönece-

ğine inanmamı sağladı. Yalnızca iyi bir dost değil, aynı zamanda harika bir editör olan Liz Wheeler'a ve bu kitapla neyi anlatmak istediğimi anlayan Jane Laing'e özel teşekkürlerimi sunuyorum. Marissa Feind ve Caroline Uff, kitapta yer alan resimlerin, çocukların yaratıcılığını ve düşüncelerini en iyi biçimde yansıtması için ellerinden geleni yaptılar.

Son olarak teşekkürlerimi tüm çocuklara gönderiyorum. Biz yetişkinlerin, onların doğal iyimserliklerinden, duygusal açıklıklarından ve yaratıcılıklarından öğrenecekleri çok şeyi var.



Çocuğunuzun iç dünyasını keşfetmek ister misiniz? Çocuklar, düşlerini yetişkinlerden çok daha büyük bir açıkyüreklikle paylaşırlar. Fakat çoğu zaman kendilerini nasıl ifade edeceklerini bilemezler. Yaratıcı önerilerden ve yöntemlerden yararlanarak çocuğunuzla düşlerin dünyasında gezintiye çıkarak, onlarla aranızdaki ilişkiyi güçlendirebilirsiniz.

- Kitapta yer alan "Prensес ve Kale" ve "Bir Öğretmen Tarafından Dışlanması" gibi gerçek yaşamdan kaynaklanan ve sık rastlanan temalar içeren düşler hakkında konuşarak, çocukların ve gençleri iletişime yüreklendirebilir ve onları daha iyi tanıyalıbilirsiniz.
- Düş Dizini'ne bakarak, düşlerde görülen onlarca farklı sembollerin anlamını bulabilirsiniz.
- Düş Alıştırmaları yardımıyla, çocuklarınızla birlikte düşlere farklı açılardan yaklaşmayı deneyebilir ve düşlerin, onların gelişimini olabildiğince olumlu etkilemesini sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzla daha yakın ve sıcak ilişkiler kurmanızı sağlayacak eşsiz bir kaynak.

**Pam Spurr**, Çocuk Psikolojisi alanında doktorasını yaptıktan sonra kendi açtığı özel merkezde, özellikle çocuk düşleri üzerinde yoğunlaştı. Düzenli olarak televizyon şovlarında, radyo programlarında ve dergilerde etkinliklerde bulunan yazar, aile ve çocuk ilişkileri üzerine çalışmalarını sürdürmektedir.



**BİLGİ  
KÜLTÜR  
SANAT**

ISBN 975-8509-30-6



9 789758 509300