

Duru'nun mavi boya serüveni



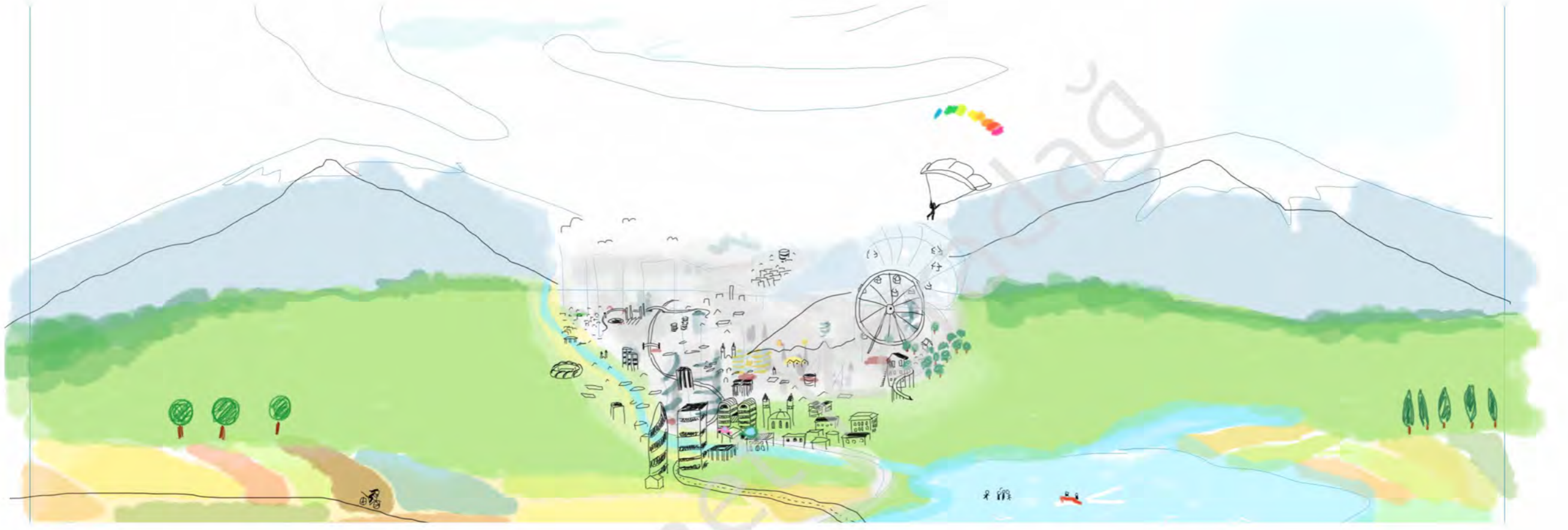
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

YAZAN: Dr. Mehmet Karadağ
Çocuk ve Genç Psikiyatrisi
Uzmanı - Psikoterapist
ÇİZER: Rabia Hafsa Yeşilyurt

Duru, insanların mutluluk içinde olduğu bir Őehirde yaşarmış. Sabahları anne ve babasının sesiyle uyanır, ardından okul kıyafetlerini giyer ve kahvaltı masasına otururmuş. Sonra anne ve babası onu okula bırakıp, işlerinin yolunu tutarlarmış.

Duru, okulu çok severmiş. Yapılan etkinliklere zevkle katılır, arkadaşlarıyla vakit geçirmekten çok mutlu olurmuş. Özellikle onlarla birlikte birşeyler üretmek çok hoşuna gidermiş.





Bazı akşamlar ailesiyle birlikte sevdiklerini ziyaret ederlermiş. Duru akrabalarını ve arkadaşlarını görmeyi, onlarla güzel vakitler geçirmeye çok severmiş.

Okul tatil olduğu zamanlarda parka gidip oradaki oyuncaklarla oynamayı ve de bisiklet sürmeyi ihmal etmezmiş.

Bir akşam anne babasının televizyonda haber izlediğini, heyecanlı bir şekilde konuştuklarını ve onların endişeli ve gergin olduklarını fark etmiş. Neler olup bittiğini öğrenmek istemiş ve hemen sormuş: "Anne baba ne oldu?"

Babası ne söyleyeceğini bilemediği için şaşırılmış ama annesi ona şöyle bir açıklama yapmış:

"Duru'cuğum bazı insanlar küçük bir virüs sebebiyle hastalanmışlar ve doktora muayene olmak için hastaneye gitmişler."



Duru çok meraklı bir kızmış. Annesinin cevabının ardından hemen "Anneee virüs ne?" demiş. Annesi de ona, "virüsler gözle göremediğimiz küçük canlılardır, bazen yaramazlık yapıp hastalandırabilirler; ancak belli kurallara uyarsak onların bizi hasta etme ihtimalini azaltabiliriz." şeklinde açıklama yapmış.



Meraklı Duru sorulara devam etmiş. „Annecigim nasıl dikkat etmeliyiz?“

Bu soru üzerine annesi bir oyun eşliğinde minik yaramaz virüsü Duru'ya anlatmaya karar vermiş. Annesi "Duru'cuğum, sence bu virüsün adı ne olsun?" demiş. Duru da düşünmüş düşünmüş ve "Bulduuum!" demiş. Bu virüsün adı

Mavi boya olsun!



...demiş.

Hemen oynamaya başlamışlar. Bir parmak boyanın mavi rengi ile ellerinin her yerini boyamışlar.

Ellerinin masmavi olduğunu gören Duru, oyunu çok sevmiş ve çok mutluymuş.

Ardından annesi ona, "Mavi boyayla ellerimizi buluşturduk, haydi şimdi ona güle güle diyelim, ne dersin?" demiş.



Duru başlangıçta mavi boyayla vedalaşmak ve ellerini yıkamak istememiş. Ancak annesi mavi boyayla uzun süre kalmanın onu hasta edebileceğini söyleyince mavi boyayla vedalaşmaya karar vermiş.

Hadi bakalım! Kim kazanacak yarışı diyerek banyoya koşmuşlar ve ellerini tüm mavi boyalar temizlenene kadar yıkamışlar.



Duru mavi boyaya hoşça kal demeyi başarabildiği için kendisiyle gurur duymuş. Ayrıca elinin temizlendiğini görünce de çok mutlu olmuş.

Annesi, "Bak artık minik virüslerden nasıl kurtulacağımızı öğrendik." demiş.

Duru da, "Evet anneciğim, artık ellerimi böyle yıkayıp, görünmeyen mavi boyalardan da kurtulabilirim." demiş.

Ertesi gün Duru, sabah kalkıp okula gitmek istemiş ama annesi ona mavi boyanın herkese bulaşmaması için okulun bir süreliğine tatil olacağını söylemiş. Duru buna çok üzölmüş.

Annesi kahvaltı yaptıktan sonra birlikte oyun oynamayı teklif edince, Duru hemen kahvaltı masasına koşmuş.

Kahvaltıdan sonra "**hayal kurma**" isimli bir oyun oynamaya başlamışlar. Duru bu oyunu ilk kez oynuyormuş, bu yüzden mutlu olmuş.

Annesi ile birlikte gözlerini kapatıp, bugünlerin geride kaldığını, artık mavi boyanın hiçbir yerde olmadığını ve okula rahatça gittiği günleri hayal etmişler.

Duru bu hayal kurma oyununu çok sevmiş ve başlamış neler olduğunu anlatmaya.



“Anneciğim benim hayalimin içinde sevdiğim arkadaşlarım ve onlarla oynadığım köşe kapmaca oyunu var. Hep birlikte çok eğleniyoruz. Bu gerçekten çok eğlenceli. Tekrar okulumda olduğum için çok mutluyum”



diyerek aklına gelenleri anlatmaya başlamış.

Duru'nun anlattıkları bitince annesi oyuna devam etmiş.

“Hadi bu güzel hayalimizi düşünelim ve kendimizi kucaklarken ellerimizle bir sağ bir sol omuzumuza yavaş yavaş pıt pıt yapalım.” demiş.



Biraz yaptıktan sonra Duru heyecanla "Anne daha iyi hissediyorum." demiş.

Annesi de o zaman hadi bir kere daha kendimizi kucaklayarak omuzlarımıza pıt pıt yapalım demiş. Duru çok daha iyi hissedince oyunu bitirmişler.

Duru'nun artık evde canı sıkılmış ve dedemi özledim, onlara gitmek istiyorum diye mızızlanmaya başlamış. "Babaa hadi dedemlere gidelim." demiş.



Babası ...



Duru'cuğum mavi boya eğer onlara bulaşırsa onları da hasta edebilir. Dışarı çıkıp onları ziyaret edersek onlar da biz de güvende olamayız.

demiş.



Duru bu kez hem üzölmüş hem de onlar güvende değilse kendisinin de güvende olmadığını düşünmüş ve korkmaya başlamış.

Bunu farkedenden babası hayal kurma oyunuyla Duru'ya ne demek istediğini anlatmaya karar vermiş.

Babası ile karşılıklı oturup, gözlerini kapatmışlar. Kendilerini çok güvende hissettikleri bir yer düşünmüşler. Babası Duru'ya hayalinde neler olduğunu sormuş.



“Ben evimizin bahçesindeyim. Yanımda sen ve annem de var. Birlikte oyun oynuyoruz.”

Peki, "Orada hava nasıl Durucuğum?" demiş babası

Babacığım, bu benim en sevdiğim şey, lapa lapa kar yağıyor, her yer bembeyaz demiş.

Devamında, "aaa ne kadar da keyifli Durucuğum, peki başka neler oluyor? Mesela orayı hayal edince kulağına sesler geliyor mu?", diye sormuş babası.

"Evet baba, rüzgarın ve kardan adamın sesi geliyor." demiş Duru.

Peki, "Bedeninde neler oluyor?"

Duru' da, "Babacığım sanki kalbim uçacak gibi çok heyecanlıyım." demiş.

“Çok güzel. Hadi o zaman şimdi tüm bunları hayal edip kendimizi kucaklayarak sırayla bir sağ bir sol omuzumuza yavaş yavaş pıt pıt yapalım.” demiş babası.



Pıt pıt bitince babası Duru'ya nasıl hissettiğini sormuş. Duru' da, “Daha güvende ve mutlu hissediyorum babacığım.” demiş.

O zaman hadi yine pıt pıt yapalım demişler. Duru pıt pıt bitince artık kendini daha rahat ve güvende hissediyormuş.

Duru, "Babacığım ben bu oyunu çok sevdim, bu oyuna bir isim koysak, böylece oynamak istediğimizde onu hatırlamamız daha kolay olur." demiş.

Babası da tabi ki bence çok güzel olur demiş. Ne olsun sence?

**Bence Bahçede Kar
Keyfi olsun!**

demiş Duru.





Babası da hadi evimizin bahçesindeki o güvenli-rahatlaticı yerimizi ve “Bahçede Kar Keyfi” ismini düşünelim ve kendimizi kucaklayarak pıt pıt yapalım demiş. Birlikte pıt pıt yapmışlar.

Duru artık hayal kurma oyununu kendi kendine de oynamayı öğrenmiş. Bazen tek başına bazen de ailesi ile birlikte iken hayal kurma oyununu oynuyor ve artık kendini üzgün hissettiğinde ne yapacağını biliyormuş. Duru bugünlerin geçeceğini tekrar okula ve dedesinin yanına rahatça gidebileceğini de oyunlar sayesinde öğrenmiş.

Ayrıca aklına kötü şeyler geldiğinde ya da gece uykuya dalmadan önce Bahçede Kar Keyfi’ni hayal ediyormuş. Böylece kendini daha güvende ve rahat hissediyormuş.

Birlikte Bulalım

Senin de aklına “artık okula gidemeyeceğim gibi fikirler” geldiğinde, onların yerine başka neler düşünsen iyi hissedersin?

Senin güvenli-rahat yerin nasıl bir yer? Orada neler olup bitiyor? Bizimle paylaşır mısın?

Üzgün, korkmuş, öfkeli ya da endişeli hissettiğinde sen de Duru gibi hayal kurma oyunu için anne- babandan yardım isteyebilir misin?

