EN POPÜLER 101 OYUN TERAPİSİ TEKNİĞİ



Heidi Gerard Kaduson and
Charles E. Schaefer, Eds.

En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği

ÇOCUK TERAPİSİ SERİSİ

Charles E.Shafer'ın *Editörlüğünü Yaptığı Kitap Serisi*

Cognitive- behavioral Play Therapy
Susan M. Knell
Play Therapy in action:
A casebook for parctitioners
Terry kottman and Charles E. Schaefer,eds.
Family play therapy
Charles E. Schaefer and lois carey.eds.
The Quotable play therapist
Charles E. Schaefer and Heidi gerard kaduson.eds.
Chilhood encopresis and enuresis
Charles E. Schaefer
The Therapeutic Powers of Play
Charles E. Schaefer,eds.
Play therapy techniques
Donna cangelosi and Charles E. Schaefer,eds.
Children in residential care :
Critial ıssues in Treatment
Charles E. Schaefer and Arthur Swanson,eds.
The therapeutic use of child's play
Charles E. Schaefer,ed.
Refusal to speak:
Treatment of selective mutism in children
Sheila spasora and Charles E. Schaefer,eds.
Sandplay
Therapy with children and families
Lois carey
Short-term psychotherapy groups for children:
Adapting group processes for specific problems
Charles schaefer, ed.
Helping Parents Solve Their Children 's Behavior Problems
Charles E. Schaefer and Andrew R. Eisen,eds.
Clinical Handbook of Sleep Disorders in Children
Charles E. Schaefer, ed.
Clinical Handbook of anxiety Disorders in Children and Adolescents
Andrew R. Eisen, christopher A. Kearney, and Charles E. Schaefer, eds.
Practitioner's Guide to Treating fear and Anxiety in Children and Adolescents:
A Cognitive – Behavioral Christopher A. Kearney
Words of Wisdom for Parents :
Time-Tested Thoughts on How to Raise Kids Charles E. Schaefer, ed.
The Playing Cure:
Individualized Play Therapy for Specific Childhood Problems
Heidi gerard Kaduson, Donna Cangelosi, and Charles E. Schaefer ,eds.
101 Favorite Play Therapy Techniques
Heidi Gerard Kaduson and Charles E. Schaefer,eds.
101 More Favorite Play Therapy Techniques
Heidi Gerard Kaduson and Charles E. Schaefer,eds.
Saying Goodbye in Child Psychotherapy:
Planned, Unplanne and Premature Endings
Donna Cangelosi

En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği

Editör

Heidi Gerard Kaduson, Ph.D.

Carles E. Schaefer, Ph.D.

Tercüme

Nurdan Cihanşü mül Maral

Türkçe Editörler

Pdr. Hayal Demirci

Psk. Zeynep Özmeydan

Psikolali Yayınları

Türkçe 1. Basım: Ekim 2008

ISBN: 978-605-60110-1-6

Bu eserin Türkiye'de Türkçe basım hakkı Psikolali Yayınevine aittir

Mehmet Akif Caddesi No: 92/1 Kat: 4 Buca-İZMİR

Tel: 0232 438 16 26

Bu eser Psikolali Yayınevinden istanabilir.

Çeviri ve Dizgi Psikolali Yayınevi tarafından yapılmıştır.

Baskı:
Tibyan Yayıncılık
Basım Yayım Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
1145/1 Sok. No: 64/A-1
Yenişehir – İzmir
Tel: 0232 459 77 78
Kültür Bakanlığı Sertifika No: 0307-35-008363

Basım Tarihi: Ekim 2008

Arzu ♡ Askın

Bize ilham veren
çocuklara adanmıştır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz xiii

Katkıda Bulunanlar xv

Bölüm Bir: Öyküleme Teknikleri 1

1. Çöp Poşeti Tekniği 3
   Heidi Gerard Kaduson
2. TV Şovu Öykü Kartları 7
   Loretta Gallo-Lopez
3. Şeker Kanarya'nın Yeni Evi 10
   Jeanine Austin
4. Şovalyeler ve Ejderhalar 16
   Judith Hard
5. Oyun Odasından Eve Götürülen Öyküler 19
   Mary Maragaret Kelly
6. Süper Ben 22
   Emily Nickerson
7. Metaforik Öyküler 25
   Herbert Goetze
8. Minik Yaprağın Geçiş Ritüeli 32
   Jay Cerio
9. Verandadaki Salıncakta Okuma 36
   Joan M. Doherty and Roger. Philips
10. Spontane Metaforlar 40
    William Walter Jenkins
11. Çizgi Karakterler Aracılığıyla Öyküleme 44
    Mary Ann Drake and David Drake
12. Üzüntüyü Öyküleme Aracılığıyla İfade Etme 47
    Hilda R. Glazer and Dona Marcum

Bölüm İki: Dışavurumcu Resim Teknikleri 51

13. Oyun Hamuru ile Canlandırma 53
    Nancy M. Schultz

14. Ebeveyn-Çocuk Kil Hayvan Etkinliği 56
    Carla Sharp
15. İç-Dış Maskeler 60
    Therasa A. Kruczek
16. Okul Çantası Takımı 64
    Mary Anne Peabody
17. Karne Verme 68
    Mary Anne Peabody
18. Çocuk için Resimleme 72
    Deborah B. Vilas
19. Duygu Etiketleri 76
    Liana Lowenstein
20. Çörek Adam Duygu haritası 80
    Athena A. Drewes
21. 'Duygu' ve 'Yapma' Termometresi: 85
    Kendini İzleme Tekniği
    James M. Briesmeister
22. İlaç Çantaları 89
    Therasa A. Kruczek
23. Duygu Çiçekleri / İyileşme Bahçesi 93
    Tamra Greenberg
24. Kil Yardımıyla Duygu Paylaşımı 96
    Debra Atchison
25. Ağırlıklar ve Balonlar 99
    Celia Linden
26. Çocuğun Kendi Dokunma Kuralları Kitabı 103
    Frances L. Strick
27. Parti Şapkalı Canavarlar: 106
    Çocukların Korkularını Yenmelerini Sağlayan
    Çizim Stratejileri
    David A. Crenshaw
28. Duygu-Düşünce-İhtiyaç Listesi 110
    Barbara A. Turner
29. Aile Özellikleri Oyunu 115
    Erika L. Surkin
30. Nasıl Yapıyorum? Kişisel Değerlendirme Tekniği 118
    Ellen M. Stickney
31. Kabus Kutusu: 120
    Rüya Çalışması İle Çocukları Destekleme
    Deborah Armstrong
32. Terapi Başlığı 124
    Dee Ray

33. Kendine Karşı Dürüst Ol 127
Richard Bromfield
34. Rüya Saksıları: Korku ve Travma 129
Yaşayan Çocuklara Doğal İyileştirme Yaklaşımı
Joyce C. Mills
35. Kötü Rüyanızı Resimleyin Tekniği 135
Nancy Boyd Webb
36. Duygularınızı Renklendirin ! 138
Hilda R. Glazer
37. Hareketli Kartpostallar 141
Paris Goodyear-Brown

Bölüm Üç: Oyun Oynama Teknikleri 145
38. Duygusal Tombala 147
Heidi Gerard Kaduson
39. Duygular Fotoğraf Oyunu 150
Harvey Payne
40. Duygu Dama Oyunu 153
Michael Kantrowitz
41. Canavar 156
Steve Harvey
42. Volkan 160
Steve Harvey
43. Yarasa Duygu Oyunu 164
Joyce Meagher
44. Denge Sağlama-Duygu Oyunu 167
Joyce Meagher
45. Ağır çekim Oyunu 170
Heidi Gerard Kaduson
46. Beni Güldür 173
Rise VanFleet
47. Seni Aklımda Tutuyorum: 176
Travma ve Bağlanma Sorunu
Olan Çocuklarla Çalışma Yaklaşımı
Cynthia A. Langevin
48. Duygu Zarları 180
Mary Ann Valentino
49. Aşağı ya da Yukarı: Bana Bağlı 183
Donna Cangelosi
50. Yaşam Karmakarışık Olduğunda 185
Donna Cangelosi

51. Duygu Avlama Kart Oyunu 187
Michael Kantrowitz
52. Okul Öncesi Oyunlar: Geno Oyunu 190
Paris Goodyear-Brown

Bölüm Dört: Kukla Oyun Teknikleri 193
53. Balon İnsanlar 195
Heidi Gerard Kaduson
54. Büyük Ayılar 199
Linda B. Hunter
55. Kuklaları Kullanarak Yansıtıcı Dinleme 203
Lois Theall
56. Duygu isimli Kukla Karakterler 209
Marijane Fall
57. Oyuncak Tiyatroşu 212
A. J. Palumbo
58. Balonla Şekiller Yapma 215
Diane E. Frey ve Douglas J. Griffin
59. Kille Oyun Terapisi: Oogly Yapma 220
Myrna Minnis
60. Uyuyan Ayıcık 223
Sandra Foster
61. Kuklalarla Psikodrama 227
Douglas G. Sprague

Bölüm Beş: Oyuncak ve Oyun Objeleri Tekniği 231
62. Blok Oyunlarının Tedavi Amaçlı Kullanımı 233
Charles E. Schaefer
63. Öfke Yönetimi: Şişe Roketler 237
Neil Cabe
64. Oyun Arkadaşları: Tedavi Ortamında Oyuncak 240
Bebeklerin Kullanımı
Cynthia Caparosa Sniscak
65. Denge Bulma-Denge tahtasında Denge Sağlama 245
Sally Kandziolka
66. Ebeveyn Uyarlamalı Oyuncak Bebek Oyun Terapisi 248
Carol A. Brennan
67. Matruşka Boyama 252
Jo Ann L. Cook
68. Ivır Zıvır Kutusu Tekniği 255
Jo Ann L. Cook

69. Lensler ... 258
Celia Linden
70. Cinsel Sıkıntılar Yaşayan Çocuklarla ... 262
Psikoterapide Anatomik Bebeklerin Kullanımı
Jamshid A. Marvasti
71. Aileler İçin Kum Oyunu Terapisi ... 266
Lois Carey
72. Kum Torbasına Karşı Gösterilen Tedavisel Tepkiler: ... 271
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık Tedavisi
Victoris McGuinnes
73. Felaket Dinozorları ... 276
Rise VanFleet
74. Aile İçi İlişkileri Ortaya Çıkarmak amacıyla ... 279
Oyuncak Hayvanların Kullanılması
Dolores A. Mortimer
75. Öfkeni Ortaya Çıkar Düellosu ... 284
Erika L. Surkin
76. Sembolik ve Metaforik Oyuna Katılım ... 286
Carol Whited
77. Yık – Konuş ... 289
Richard Broomfield
78. Rahatlama Eğitimi: Baloncuklar ... 291
Neil Cabe
79. Oyuncak Kutularının Kişiye Özel Kullanımı ... 295
Otto Weininger ve Linda Perlis

Bölüm Altı: Grup Oyun Teknikleri ... 299
80. Dinamik Dinazorlar ... 301
Rise VanFleet
81. 'İyi' Oyun hamuru Figürü ... 303
Paris Goodyear-Brown
82. İp Atlama ... 306
Bernadette H. Beyer
83. Sihirli Mum Boyalar ... 309
Bernadette H. Beyer
84. Goofy Resim Galerisi ... 312
Rise VanFleet
85. Öfke Kutusu ... 314
Heidi gerard Kaduson
86. İşbirlikli Yaratıcılık ... 317
Ellen M. Stickney

87. Taciz Arkadaşı- Cinsel Olarak Tacize Uğramış ... 320
Erkek Çocukların Grup Oyun Tedavisinde
Maskot Kullanımı
Mark Berkowitz
88. Hazine Zamanı: İletişim ve Anlayış Yolculuğu ... 323
Marcie Fields Yeager
89. Canlandırma Tiyatrosu ... 326
Gregory Ford ve Dotti Ward-Wimmer

Bölüm Yedi: Diğer Teknikler ... 331
90. Şimdi Haberler ... 333
Heidi Gerard Kaduson
91. Geçiş Objesi Olarak Ayna ... 336
Berrell Mallery
92. Değerlendirme Aracı Olarak Kullanılmak Üzere ... 340
Yönlendirmesiz Oyun Terapisinin Değiştirilmesi
Terry Boyle
93. Ev Ziyaretleri ve Oyun Terapistleri ... 345
Virginia Ryan
94. Duvar ... 349
Mary L. Hammond-Newman
95. Video Tekrarı ... 353
Jeaninie Austin
96. Direnişe Katılım ... 356
Sophie L. Lovinger
97. Çocuklarda Terapi Aracı Olarak Sihirbazlık Kullanımı ... 359
Brian D. Gilroy
98. Üç Aşamalı Duygu Değişim Numarası ... 367
John Summers-Flanagan ve Rita Sommers-Flanagan
99. Çocuğun Yaratıcılığı:Müzik Kasetleri İle Yaratıcılık ... 372
Logan Schieffer
100. Güçlü Hayvan Tekniği: ... 377
Olumlu Güç Sembolünün İçselleştirilmesi
Deborah Armstrong Hickey
101. Shazam ... 380
Dona Cangelosi

ÖNSÖZ

1997 yılında yayınlanan 101 Popüler Oyun Terapisi kitabı oyun terapisini uygulayan doktorlar, öğretmenler ve öğrenciler tarafından harika bir kaynak olarak değerlendirildi. En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği kitabı bir kez daha dünyanın çeşitli bölgelerinde terapistlerin kullandığı yeni oyun terapisi yöntemlerini bir araya getiriyor. Oyun terapisi konusunda yetkin kişileri en beğendikleri yöntemi ya da bilinen bir yöntemin yenilikçi değişimini içeren bir yöntemi yazmaları için davet ettik.

Teknikleri daha kolay anlaşılabilmesi için yedi bölüme ayırdık. Her yazar aynı zamanda yöntemi terapistin uygulamada nasıl kullandığını gösteren bir tanım ve/veya uygulama bölümünü ekledi. Bölümler ilk kitaptakine benzer bir şekilde gruplandı: Çocukların sözlü ifadelerini arttırmayı hedefleyen farklı yöntemleri içeren Öyküleme Teknikleri; resimde kullanılan araçlarla, psikolojik güçlüklerle başa çıkmada çocuklara yardımcı olacak yöntemlerin yer aldığı Dışavurumcu Resim Teknikleri; tehlikeli olmayan bir oyun ortamında çocukların kendilerini ifade etmelerine olanak sağlayan oyunların anlatıldığı Oyun Oynama Teknikleri; zıt duyguları ifade etmeye yardımcı olan Kukla Oyun Teknikleri; oyun odasında çeşitli oyuncak ve objelerin kullanımı ve bunların tedavi amaçlı oyunda nasıl faydalı olabileceklerini gösteren Oyuncak ve Oyun Objeleri Teknikleri; grup ortamında kullanılabilecek metot ve oyun tekniklerini içeren Grup Oyun Teknikleri; pek çok ortamda faydalı olabilecek çeşitli tekniklerin yer aldığı Diğer Teknikler.

Eğitimin ve deneyimin her aşamasındaki psikiyatristler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, hemşireler, çocuk uzmanları, terapi uzmanları, öğretmenler ve danışmanlar En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği kitabını öğretici ve klinik açıdan faydalı bulacaktır.

Heidi Gerard Kaduson
Charles E. Schefer

KATKIDA BULUNANLAR

Debra Atchison, Ph.D, LPC, LMFT, RPT-S, Atchison Counseling Service, Montclair Road # 151, Birmingham, Al 35210

Jeanine Austin, MSW. LCSW, 14 Cripple Creek Road, Howell, Nj 07731

Mark Berkowitz, MSW, RSW, CPT, Berkowitz Therapies Inc., 111 Pulford Avenue, Winnipeg, Manitoba, Canada R3L 1X8

Bernadette H. Beyer, MA, RPT-S, 20811 Kelly Road, Suite 103, Eastpointe, MI 48021

Terry Boyle, MA, Center for Child and Family Therapy, 7500 Old Military Road NE, Suite 103, Bremerton, WA 98311

Carol A. Brennan, Ph. D., The Phoenix Group, 3810 Osuna Road NE, Suite 2, Albuquerque. NM 87109

James M. Briesmeister, Ph. D., 54808 Alexis Court, Shelby Township, MI 48316

Richard Bromfield, Ph. D., 107 School Street, South Hamilton, MA 01982

Neil Cabe, LSW, LPCC, Act 1 Inc., 144 North Scranton Street, Ravenna OH 44266

Donna Cangelosi, Ph. D., RPT-S, 51 Upper Montclair Plaza, Suite 21, Upper Montclair NJ 07043

Lois Carey, MSW, BCD, RPT-S, 254 South Boulevard, Upper Grandview, NY 10960

Jay Cerio, Ph. D, professor of School Psychology, Alfred University, Saxon Drive, Alfred, NY 14802-1206

Jo Ann L. Cook, Ph. D., 1316 palmetto Avenue, Winter Park, FL 32789

David A. Crenshaw, Ph. D., ABPP, 22 Mill Street, Rhinebeck, NY 12572

Joan Doherty, MA, NCC, Center for Integrative Psychotherapy. 1251 South Cedar Crest Boulevard. Suite 211-D, Allentown, PA 18102

Mary Ann Drake, Ph. D., RPT-S, and David Drake, MS, MFT, RPT-S, College Park Center 1549 Coleman Avenue, Macon, GA 31201

Athena A. Drewes, PsyD, RPT-S, The Astor Home For Children, Residential Treatment Center, P.O. Box 5005, Rhinebeck, NY 12572

Marijane Fall, University of southern Maine, 400 Bailey Hall. Gorham, ME 04038

Gregory Ford, BA, Center for loss And Healing, 4880-A Macarthur Boulevard NW Washington, DC 20007-1557

Sandra Foster, MA, 101 Worthington Street East, Suite 225, North Bay, Ontario P1B1G5

Diane E. Frey, Ph. D., RPT-S, Wright State University, 3640 Colonel Glenn Highway, Dayton, OH 45435-0001

Loretta Gallo-Lopez, Ph. D., Psychological Management Group, 15436 North Florida Avenue, Suite 102. Tampa, FL 33613

Brien D. Gilroy, LCSW. CACD, CEAP, 1926 Inverness Drive, Scotch Plains, NJ 07076

Hilda R. Glazer, Ed.D.. Walden University. 155 Fifth Avenue South, Suite 200, Minneapolis, MN 55401

Herbet Goetze, Ph. D., Universitat Potsdam, Postfach 60 15 33, 14415 Postdam, Germany

Paris Goodyear-Brown, LCSW, RPT, 121 McCall Street. Nashville, TN 37211

Tamra Greenberg, Ph. D., Center for Traumatic Stress in Children and Adolescents, Allegheny General Hospital, 4 Allegheny Center, 8th Floor, Pittsburg, PA 15212

Douglas J. Griffin, MA, Wright State University 3640 Colonel Glenn Highway, Dayton, OH 45435-0001

Mary L. Hammond-Newman, MA, LPC, The Heart Center Inc., 1578 Commercial Street SE, Salem, OR 97302

Judith Hart, LCSW,RPT. 18 Delaware Drive, East Brunwick.NJ 08816

Steve Harvey, Ph. D., ADTR, RDT. PRTS. Naval Hospital Sicily Italy, PSC 824 Box 507,FPO AE 09623

Deborah Armstrong Hickey, Ph. D., MFT, RPT-S, 230 Arabella Way, Oceanside,CA 92057

Linda B. Hunter, Ph. D, Director of Child And Family Services, 2773 South Ocean Boulevard #502. Palm beach,FL 33480

William Walter Jenkins, Ph. D., 15233 North 62nd Place, Scottsdale, AZ 85254

Heidi Gerard Kaduson, Ph. D., RPT-S, Hights Professional Center, 951 Route 33, Monroe Township, NJ 08831

Michael Kantrowitz, Psy. D ,Chrysalis Counseling Center, 30101 Town Center Drive, Suite 110, Laguna Niguel, CA 92677

Mary Margaret Kelly, Ph. D, Millersville University, P.O. Box 1002, Millersville, PA 17551-0302

Sally Kondziolka, P.O. Box 1593, Durango, CO 81302

Theresa A. Kruczek, Ph. D., Ball State University, Teachers College, Muncie, IN 47306-0585

Cynthia A. Langevin, Ph. D., RPT-S.40 Pride Farm Road.Falmouth.ME 04105

Celia Lindan,CSW-R.RPT-S.395 Prospect Road.Chester,NY 10918

Sophie L. Lovinger,Ph. D.,ABPP,4 Carrinage Lane, Charleston,SC 29407

Liana Lowenstein, MSW,CSW,7 Broadway Avenue Suite 601,Toronto,Ontario M4P 3C5

Berrel Mallery, Ph. D,89 Bleecker street 3F, Newyork, NY 10012

Donna Marcum, Storyteller, Mount Carmel Hospice Evergreen Center, Columbus OH 43215

Jamshid A. Marvasti, M. D., 63 East Center Street Manchester,CT 06040

Victoria Mcguinness,MA,LPC,CACII,RPT-S, CPT-S, A children's Therapy Place,PC.31 North Tejon Street, Suite 200,Colorado Springs,CO 80903

Joyce Meagher, LPC,10400 Eaton Place, Suite 110,Fairfax, VA 22030

Joyce C. Mills, Ph. D., P.O. Box 1030.Kekaha,Kauia Hawaii 96752

Myrna Minnis, Myrin Enterprises,P.O. box 6211, Leawood, ,KA 66206

Dolores A. Mortimer,LMHC.RPT.3137 Las Olas Drive.Dunedin, FL 34698

Emily Nickerson,CISW.RPT-S.1620 East Entrada Once, Tuscon, AZ 85718

A. J. Palumbo, Ph. D., LICSW.CPTS.18 Graham street,Wareham,ME 02571

Harvey Payne, Psy. D,Greencastle FamilyPractice, 50 Eastern Avenue,Greencastle,PA 17225

Mary anne Peabody, 47 Merrymeeting Road. Brunswcik,ME 04011

Linda Perlis,LLB,MSW,CSW,The Coachhouse Clinic, 183 st. Clair Avenue West,Toronto,Ontario M4V1P7

Roger D. Philiphs, Ph. D. Research Director,Pinebrook Services for Children And Youth,402 North fulton Street Allentown, PA 18102

Dee Ray,Ph. D.,LPC,NCC,RPT-S,Dept. Of Counseling, Texas A&M University,P.O. Box 3011,Commerce,TX 75429

Virginia Ryan, Ph. D,CPT.BAPT,130 Victoria Avenue.Hull HU53DT.England

Charles E. Schaefer, Ph. D.RPT-S, fairleigh Dickinson University,Center of Psychological Services.139 Temple Avenue.Hackensack.NJ 07601

Janet Logan Schieffer. Ph. D,Assistan Professor Of Counseling and Psychology in Education, University Of south Dakota,414 East clark Street, Vermillion. SD 57069-2390

Nancy M. Schultz,7311 Wildwood Drive, Takoma Park, MD 20912

Carla Sharp,Clinical Specialist in child Psychiatric Nursing, 457 Iliwahi Loop,Kailua,Hawaii

Cynthia Caparosa Sniscak, Good Hope Psychotherapists,1035 Mumma Road, Wormleysburg,PA 17043

John Sommers-Flanagan, Ph. D, and Rita Sommers-Flanagan,Ph. D,4100 Duncan Drive, Missoula,MT 59802

Douglas G. Sprague, California State University. Hayward.25800 Carlos Bee Boulevard,Hayward.CA 94542-3076

Ellen M. Stickney,LISW,RPT-S, Child,Adolescent & Family Center,1835 Miracle Mile Road,Springfield,OH 45501

Frances L. Strick,LPC,RPT-S,Camelot Counseling PC,3542 Independence Drive,Birmingham,AL 35209

Erika L. Surkin,M. Ed., 363 Valleybrook Road Chester Heights, PA 19017

Lois Thella,MA.LPC,Professional Counseling. P.O. box 876,Youngsville,LA 70592

Barbara A. Turner, Ph. D,MFT.Waterfall Towers. Suite 208B,2455 Bennett Valley Road,Sants Rosa.CA 95404

Mary Anna Valentino, Ph. D,132 East North Avenue,Reedley,CA 93654-2533

Rise Vanfleet,Ph. D,RPT-S,Family Enhancement&Play Therapy Center,P.O. box 613,Boiling Springs,PA 17007

Deborah B. Vilas,MS.CCLS,Child Life Specialist,7 East 88 th Street 4B,New York NY 10128

Dotti Ward-Wimmer,RN.MA,RPT-S,Center for loss and Healing,4880-A Macarthur Boulevard NW.Washington.DC 20007-1557

Nancy Boyd Webb,Ph. D.RPT-S,Fordham University Graduate Scholl of Social Work. 252 Hunter Avenue.Sleepy Hollow.NY 10591

Otto Weininger,Ph. D,C. Psych. Ontario Institute for Studies in Education,252 Bloor Street West. Toronto,Ontario M5S1V6

Carol Whited,MA,LPC,RPT-S,1330 Flannagan Street,Coos Bay.OR 97420

Marcia Fields Yeager,LCSW,RPT-S, Yeager&Yeager, 219 West Brentwood Boulevard,Lafayette,LA 70506

BÖLÜM 1

Öyküleme Teknikleri

1

Çöp Poşeti Tekniği

Heidi Gerard Kaduson

Giriş

Çocuklar, yaşadıkları sorunların çoğunu yetişkinlerle ve hatta arkadaşlarıyla paylaşmak yerine içlerine atarlar. Sorunlarını belli edemeyecek kadar çok korktuklarından ya da kendilerini sıkıntıya sokan şeyin ne olduğunu bilmediklerinden bu duyguların içine sıkışıp kalırlar ve iletişim kurmada, duygularını dışa vurmada sorun yaşarlar. Ebeveynler sorunun ne olduğunu sorduğunda çoğu zaman yanıt 'hiçbir şey' ya da 'Bilmiyorum' dur. Çöp Poşeti Tekniği, çocuklara yaşadıkları sorunları ifade etmelerini sağlayan ve sonrasında da bunlara oynayarak çözüm bulmalarına yardımcı olan bir yöntemdir.

Gerekçe

Çocukların sorunları üzerinde odaklanmak ve yaşamlarındaki günlük sorunlarla başa çıkmalarına yardım edecek şekilde bu sorunlara çözüm bulmak çocuklar i çintedavi edicidir. Çöp Poşeti Tekniğini uygulama sırasında, çocuklar kendilerini sıkan şeyleri (evde ya da okulda) yazarlar ve daha sonra bu sorunlara çözüm bulmaya odaklanırlar. Bu da çocuklara kendi yaşamlarını kontrol etme ve kendilerine karşı sorumlu olma gücünü verir. Çocuklar için kelimeler aracılığıyla iletişim kurmak oldukça güçtür. Bununla birlikte oyunun tedavi edici gücü aracılığıyla çocuklar sorunlarının ne olduğunu, bunu nasıl anlatacaklarını ve bu sorunların neden olduğu baskıdan kurtulmalarını sağlayacak şekilde nasıl çözüm bulacaklarını görürler.

Tanım

Gerekli Malzeme

İki kahverengi kese kağıdı
Renkli kalem ya da tahta kalemi
Sorunların yazılacağı on iki şerit kâğıt

Süreç

Terapist, kese kağıdını çocuğa verip üzerine istediğini çizebileceğini söyleyerek yöntemi uygulamaya başlar. Aynı zamanda terapist de kendi kese kağıdına resim çizer. Resimleme işlemi devam ederken terapist aşağıda belirtilen kapsamda çocukla çöp hakkında konuşur:

> Çöpün ne olduğunu biliyorsun. İşin bittiğinde çöp kutusuna attığın şeylerdir. Buzdolabında çok uzun süre kaldığı için rengi yeşile dönen şeylerdir. Bilirsin üzerinde bir şeyler oluşmaya başlar ve berbat görünür.

Terapist, çocuk imajı alana ve terapistle birlikte yorum yapmaya başlayana dek çöp tanımını sürdürür. Bu başarıldığında terapist şöyle devam eder:

> Peki, çöp kutusuna attığımız çöpler toplanmasa ne olurdu? Haftalarca, aylarca çöp, evde kalsa ne olurdu? O zaman oturacak ve yürüyecek yer kalmazdı, ve gittiğimiz her yere çöplerimizi taşımak zorunda kalırdık. Okula, doğum günü partilerine, yatağa giderken bile yanımızda taşımak zorunda kalır, çöpten bir türlü kurtulamazdık. Aynı zamanda içimizde de bazen çöpler tutarız. Bizi sıkan şeyler. Üzerinde düşünmeden edemediğimiz şeyler. Buna benzer şeyler işte. Hadi, poşetimizi resimlemeyi bitirelim artık, sonra sana altı parça kağıt vereceğim ve üzerlerine kişisel çöplerimizi yazıp çöp poşetimize atacağız. Önce evden başlayalım. Seni gerçekten çok sıkan şeyleri yazabilirsin.

Terapist çocuğun yaşadığını bildiği bir sorunu yazar ve ne yazdığını okur. Bu, çocuğa kendi 'çöpünü' nasıl yazması gerektiği konusunda yardımcı olur. Çocuk üç sorununu yazdıktan sonra terapist okuldaki şeyler hakkında yazması için çocuğu yönlendirir.

> Evle ilgili çöplerimizi gösteren üç kağıdı mızvar, şimdi okulda hissettiğimiz çöpleri yazalım.

Bir kez daha terapist önce yazarak çocuktan aynısını yapmasını ister.

> Şimdi çöp poşetlerimizi kapatacağız ve bir dahaki sefere kadar kapalı tutacağız. Daha sonra çöp poşetinden bunları çıkarıp çöpler hakkında neler yapabileceğimizi bulacağız.

Terapist poşeti kaldırır. İkinci seans çocuğun çöp poşetinden bir kâğıt çekerek küçük oyuncaklarla bir oyun oynaması veya canlandırma yapmasıyla başlar. Terapist ilk bölümde yazılanlar hakkında canlandırmalara önceden hazırlıklı olmalıdır. Çöpü canlandıracak herhangi bir küçük oyuncak yoksa, terapist kil ile çocuğa destek olmalıdır, böylece oyun seansını çocuğun seçtiği konuya göre gerçekçi kılacak hale getirebilir. Çoğu zaman çocuk soruna ya da 'çöpe' bir çözüm bulur, ancak bazen terapistin küçük oyuncaklar ya da canlandırmada yönlendirici ve müdahaleci olması gerekebilir. Oyun başladığında terapist sorunu doğrudan çocukla ilişkilendirmemelidir. Her şeyi üçüncü şahısta tutmak çocuğun soruna yeterli mesafede durarak çözüm bulmasına yardım eder.

Uygulama

Çöp poşeti tekniği 4 ile 16 yaş arasındaki çocuklarda kullanılabilir. Konuşma terapisinde sorunlarını kelimelere dökmekte zorlanan kişilerde de kullanılabilir. 'Çöpü' kağıda yazmayı sağlamak, çocuğun sorununu dışa vurmasını ve sorunla ilgili içinde yaşadığı baskıdan kurtularak rahatlamasına yardımcı olur.

6 yaşındaki Samantha anksiyete bozukluğu için gelmişti. Geceleri uyumakta güçlük çekiyordu ve okulda da derslere katılmasını engelleyecek kadar çekingendi. Kıyafetlerini çiğnediği, sürekli tırnaklarını yediği ve arkadaş edinmekten çekindiği için ebeveynleri ve öğretmenleri onun bu durumuyla ilgilenmişlerdi. Samantha kendisini sıkan şey konusunda öğretmenleriyle ve ebeveynleriyle iletişim kuramıyordu. Terapiye geldiğinde ketum ve bilinçliydi. Çöp poşeti tekniği anlatıldığında hemen 'çöp' metaforunu algıladı. Her gün çöple yürümek zorunda kalsaydı ne yapardı sorusu sorulduğunda Notre Dame'ın Kamburu gibi görüneceğini söyledi. Terapist 'çöp' hakkında yazmaya 'Sınıfta bir şey yapmam istendiğinde nefret ediyorum' diyerek başladı ve Samantha şöyle devam etti 'Doğru cevabı bilemediğim zaman aptal gibi hissediyorum'. Samantha okul temelli iki sorun daha yazdı: 'Grup çalışması yapmayı sevmiyorum' ve 'Arkadaşlarım benden daha zeki olduklarını düşünüyor'. Terapist 'Geceleri uyuyamıyorum' diye yazıp evle ilgili sorunları

başlattığında Samantha 'Kötü rüya görmekten nefret ediyorum' diye yanıtladı. Samantha için diğer iki sorun da şuydu 'Annemle Babamın kavga etmesinden nefret ediyorum' ve 'Kız kardeşime benden daha çok ilgi gösteriyorlar'.

Bir sonraki seansta Samantha kendi çöp poşetinden bir kağıt çekti. Terapist okudu. 'Doğru cevabı bilemediğimde aptal gibi hissediyorum'. Oyun Playmobile'ın okulu ile başladı. Her şeyi tıpkı kendi sınıfındaki gibi düzenledi. Kendisi öğrencilerin rolünü oynarken öğretmen rolünü terapiste verdi. Oyununda diğer öğrencilerin kendinden daha zeki olduğunu hissettiği açıkça görülüyordu ve öğretmen öğrencilerin bu davranışını değiştirmeliydi. Bilişsel yapılandırma ile Samantha, bebeğinin de pek çok şeyde zeki olduğunu ve yanıtı bilmemenin aptallık olmadığını ifade ederek soruna bir çözüm buldu.

Terapinin arta kalan sürecinde haftada bir sorun canlandırıldı ve çoğunda da Samantha'nın kendi sorunlarını çözebildiği gözlemlendi. Sınıfta derslere katılma, oyun tarihlerini sorma ve daha iddialı davranışlar göstererek davranışsal açıdan gelişmeye başladı.

2

TV Şovu Öykü Kartları

Loretta Gallo-Lopez

Giriş

Birçok çocuk kendini rahatsız eden konu veya olay hakkındaki duyguları hakkında açık bir şekilde tartışma ve bu sorunları ortaya çıkarma konusunda direnç gösterir. Özellikle travma geçiren çocuklar terapide daha dikkatli ve temkinlidir ve yetişkinlere karşı güvenme güçlüğü yaşarlar. Bununla birlikte bu çocukların oyun ve dışavurumcu terapi tekniklerine daha olumlu tepki verdikleri gözlemlenmiştir. Çocuklara '.....Şovu' (boşluğu çocuk tamamlıyor) olarak sunduğum TV Şovu Öykü Kartları Tekniği, travma geçirmiş çocuklara eğlenceli , tehdit edici olmayan bir yolla belirgin sorunlarını keşfetme yolu sağlıyor.

Gerekçe

Yapı kadar duygusal mesafe de sağlayan faydalı stratejiler ile travmatik olayların tehdit edici doğası indirgenebilir. TV Şovu Öykü Kartları, çocukların ve ergenlerin bu sorunlarla yüzleşmelerinde güvenli bir araçtır. Çocuklar TV şovu temasına kolayca ilgi gösteriyor, daha büyük çocuklar ve ergenler bu aktiviteyi yaşlarına daha uygun görme eğilimindeler ve bu nedenle daha az direnç gösteriyorlar.

Tanım

Seans öncesinde, terapist öykü kartlarını hazırlar. Kartlar bilgisayar destekli ya da elde hazırlanmış olabilir. Hazır destek sağlamak amacıyla boş formlar fotokopi ile çoğaltılabilir. Orijinali yaratmak için, 8 ½ x 11 boyutlarında beyaz bir kağıdı yatay bir biçimde katlayın ve dikey olarak üç sütuna bölün ve sonra bu üç sütunu altı eşit kareye bölün. Her kareye basit bir televizyon şekli çizin (altta küçük daireleri olan bir kare ve üste anteni temsil eden bir V çizin)

Seansın başında, terapist çocuğa çeşitli öykü kartları, kalemler ya da markör sağlar. Terapist çocuğa öykü kartlarında kelimeleri ve resimleri kullanarak bir televizyon şovunu oluşturacak hikaye yaratacaklarını açıklar. Daha sonra terapist çocukta '.....Şovu' boşluğunu doldurarak bu şova bir isim vermesini ister. Çocukların çoğu şova kendi isimlerini vermekten hoşlanır; 'The Emily Show' ya da 'The Nick Show' gibi. Diğer çocuklar ise tamamen kurgusal bir başlık seçmek isteyebilir. İsim ilk TV'ye bir resim eşliğinde yazılmalıdır. Şova isim verildikten sonra, öykü gelişimi başlar. Eğer çocuk böyle bir şeyi ilk defa yapıyorsa terapistin yönlendirmesi gerekebilir. İkinci TV'de ise terapist 'Merhaba baylar, bayanlar. Emily Şov'a hoş geldiniz. Bugünkü bölümde.....' gibi bir şeyler yazarak şovu başlatmaya yardımcı olabilir. Daha sonra çocuk boşluğu doldurur. Bazı çocuklar bu noktadan yola çıkarak terapistin 've daha sonra ne olur?' 'Öykü nasıl sona erer?' gibi sorularının da yardımıyla kendi öykülerini yaratabilir. Diğerleri ise terapistin 'Hadi bir kabadayı hakkında bir öykü oluşturalım' gibi önerilerine ihtiyaç duyarlar. Yazma ya da okuma problemi olan çocuklarla ve ergenlerle çalışırken, terapist kelimeleri yazmayı önermelidir, böylece çocuk etkinlikle ilgili endişe duymazlar. Direnç gösteren ya da çekingen çocuklar, terapistin çocuğu ilgilendiren sorun veya durumlarla ilgili oluşturduğu boşluk doldurma şeklindeki öykü türüne daha olumlu tepki gösterebilirler. Her TV'de cümleye başlar ve çocuktan boşluğu doldurmasını ister. Aşağıda buna bir örnek yer alıyor:

> 11 yaşındaki bir çocuk ortaokulun ilk yılında kaba davranışlara maruz kalmış ve korkular yaşamıştır.
>
> TV 1: THE ANDY Şov
>
> TV 2: Baylar ve bayanlar Andy Şov'a hoş geldiniz. Bugünkü bölümde Andy, uzakta bilinmeyen bir gezegene seyahat ediyor ve orada kendinden daha büyük ve güçlü garip uzaylılarla karşılaşıyor.
>
> TV 3: Uzaylılar Andy'nin cesaretini çalarlar ve Andy gerçekten çok mutsuz hisseder.

TV 4: Andy uzaylıları yok etmeyi ister ancak çok korkmuştur.

TV 5: Yüksek sesle uzaylılara şöyle der: gidin ve beni yalnız bırakın!

TV 6: Sonunda uzaylıların bazıları onunla arkadaş olur ve kötü uzaylıları başka bir gezegene

gönderirler.

TV 7: Önümüzdeki hafta Andy'nin kral maymunla savaşının anlatıldığı bölümde yine bizimle olun.

Öykü tamamlandığında, terapist çocuğa yorum yaptırmak isteyebilir ya da çocuğun öyküye gösterdiği duygusal tepkiye odaklanabilir. Öyküler canlandırma için temel olarak kullanılabilir ve ses ya da video kaydı içerebilir.

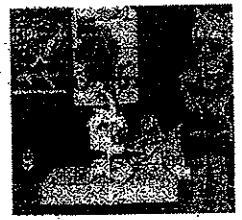
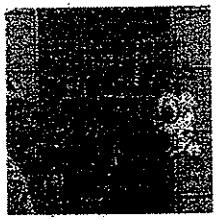
Uygulama

TV Şovu Öykü Kartları tekniğini hem çocuklarda hem de ergenlerde etkili buluyorum. Ergenler bu tarz bir aktiviteye, çocukça olarak değerlendirdikleri diğer oyun terapisi tekniklerine göre daha istekli katılıyor. Hem küçük çocuklar hem de diğer çocuklar TV temasıyla hemen bağlantı kuruyorlar. '.....Şovu' teması birçok çocuk için eğlenceli ve yardımcı bir teknik olmasına rağmen, özellikle travma yaşayan ya da tedaviye direnç gösteren çocuklar için oldukça önemlidir. Güvenlik ve emniyet duygularını arttırmak için sınırlandırılmış ve yapılandırılmış bir biçim sunarken , güven ve rahatlık duygusunun kurulabilmesi için duygusal mesafe sağlar.

3

Şeker Kanarya'nın Yeni Evi: Grup Evi'nde, Sığınma Evlerinde Kalan ve Yatılı Tedavi Gören Çocuklarda Biblioterapi Uygulaması

Jeanine Austin

Giriş

Bu tekniği, grup evlerinde ve sığınma evlerinde kalan, yatılı tedavi gören çocukların oyun terapisi literatüründe eksiklikler gördüğüm için geliştirdim. Kesinlikle, bu koşullarda koruyucu aile sistemine nazaran daha az çocuk bulunmakta. Koruyucu sisteminde yaşanan sorunlar grup, sığınma evi ya da yatılı tedavi sorunlarından çok farklı, bu teknik daha önce koruyucu aile sisteminde yer almış olan bu tür yerlerde kalan çocukların yaşadığı belirgin karakteristik özellikleri ele alıyor. Bu çocuklar genelde en ağır şekilde travma yaşadıkları için özel bakıma ihtiyaçları olmaktadır. Bu nedenle de klinik uzmanları, terapistler, çocuk bakım uzmanları bu çocukların ihtiyaçlarını karşılamak için binlerce tedavi ve bakım yöntemi arasında sıkışıp kalıyor. Bu teknik, bu çocuklara ulaşmada insiyatifi ele alma şansını sunuyor.

Gerekçe

Bunun gibi biblioterapi teknikleri (bkz Kaynaklar) çocuk için çeşitli başa çıkma yöntemleri sunan tehlikesiz yöntemlerdir. Çocuk kendini karakterin benzer mücadelesi ve travmatik olaylar ve durumların üstesinden gelebilme yetisiyle kendini özdeşleştirerek yalnızlık ve izole edilmişlik duygularından kurtulabilir. Şeker Kanarya'nın Yeni Evi'nin eğitimsel içeriği çocuğun çevresine uyum sağlamasına yardımcı olur. Sorular yanıtlanır, gizli kalmış korkular ortaya çıkartılarak yok edilir. Birleştirilmiş tedavinin farklı özellikleri ile, çocuk içinde bulunduğu durumla mücadele ederken sıkışıp kalma ve travma etkilerini daha az hisseder. Bu teknik, özellikle henüz güvenin oluşmadığı ya da grup üyeleriyle doğrudan tartışmanın tehlikeli olabildiği başlangıçtaki 'biçimlendirme' aşamasında ikili iletişim kurma yoluyla grup terapisi ya da yetişkin terapisinde kullanılabilir. Ayrıca bu yöntem, bireye ya da gruba doğrudan yapması gerekenleri sağlayan bir kolaylaştırıcı olmadan durumsal olaylar sunar. Şeker Kanarya gibi ilginç karakterleri olan öyküler, drama oyunları, sanat terapisi, kukla oyunları ve kum terapisi gibi tedavi edici süreçlerde başlangıç noktası olabilir. Bu teknik bir yeteneği öne çıkarmak, çerçeveli oyun yaratmak, ya da bir duruma hakim olmak için kullanılabilir.

Öykü kitabının sonunda yer alan sorulardan oluşan günlük grup ya da birey olarak kalan çocukların yaşadığı sorunlara yönlendirme yapmak amacıyla kullanılabilir. Çocukların göstereceği yazılı, sözlü ya da resimli tepkiler tedavi planını oluştururken oldukça yararlı olabilir.

Tanım

Şeker Kanarya'nın Yeni Evi özellikle grup evlerinde kalan çocukların karşı karşıya kaldığı farklı sorunlarına çözüm bulmak ve bu sorunlarla başa çıkabilme ve uyum modeli olan bu teknik , gelişim yaşı olan 4 -5 yaştan 11 yaşa kadar olan çocuklar için tasarlanmış bir kitaptır. Öykünün kahramanı Şeker Kanarya, grup evlerinde, tedavi merkezlerinde ve sığınma evlerinde yaşananlara benzer pek çok sorunla mücadele etmektedir.

Bazı mücadeleler ve kavramlar Şeker Kanarya'nın sosyal hizmet çalışanı Shelly Stork ile koruyucu ailenin yanından ayrılarak çok farklı bir eve gitmesiyle başlar; ele alınan konular Şeker Kanarya'nın koruyucu ailenin yanında başarısız olduğunu düşündüğünden kendini kötü hissetmesi, diğer kanaryalarla evi terk ederek (koruyucu ya da öz aile) farklı türdeki hayvanlarla bir arada olma (grup evi, tedavi merkezi ya da

sığınma evi); daha önceden önyargıları olduğu farklı türdeki hayvanlarla kendi yaşıtlarıyla tanışma (etnik farklılıklar, farklı kişilikler ve kendi önyargıları ile mücadele etme); vardığında tedavi için hemşirenin önüne atılma; ani değişikliklerle karşılaşma (üç hayvan bakıcısının değişmesi); eğlence aktivitelerine katılım ve bunları planlama; zamanın uçup gittiği fikrine alışma; farklı çözüm bulma teknikleri ve davranışsal beklentileri öğrenme; günlük işleri yapma; farklı yiyecekleri tanıma; başka bir hayvanın yeni mekâna alışmasıyla ilgili mücadele; yatak ıslatma ve benzeri olaylarla başa çıkabilme; jeton ekonomisi sistemine alışma; banyo problemleriyle başa çıkma; oda arkadaşına alışma; mahkeme ile ilgili sorunlarla mücadele ve kanunlara uyan bir birey olma; yeni okul koşullarına alışma; kendine şaka yapılmasına alışma; terapistle tanışma; oyun terapisine gitme.

Kitabın günlük bölümü bireysel ya da grup seanslarında yaşanılan koşullarla ilgili belirli sorunlara dikkat çekmek için kullanılabilir. Oyun terapisti, çocuğun kitabı özel ve güvenli bir şekilde korumasına yardımcı olmalıdır.

Uygulama

Şeker Kanarya'nın yeni evi çocuklara okunabilir ya da grup evi, sığınma evi ya da yatılı tedavide yer alan ya da yeni katılan çocuklarla birlikte okunabilir. Birçok klinik uzmanı kitabı binlerce farklı şekilde kullanmaktadır. Bazıları kitabın küçük bir bölümünü çocuğa okuyor ve bunu kum terapisi ya da dramatik oyun alıştırmalarıyla ilgili bilgi vermek için kullanıyor. Diğerleri ise farklı yiyeceklere alışma, kukla yapma, şiir yazma ve resim yapma gibi belirli bir konuya odaklanmak için konu dizinini kullanıyor. Kitabın günlük kısmı çocuğun yanıtlarını yazması, sorulara resim yaparak yanıt vermesi, söyleyerek yanıtlarını yazması için kullanılabilir ya da grup terapisinde tartışmaları başlatmak için günlükte yer alan sorular kullanılabilir.

Vaka Uzmanlarının Kullanımı İçin

Kitap geçişlerden önce ve sonra vaka uzmanı tarafından çocuğa okunabilir. Kitap, bir geçiş objesi olarak değerlendirilebilir. *Kitabın üzerine çocuğun adını yazın.* Korku ya da karmaşa alanları konu dizini (sayfa 62–63) bölümünden seçilebilir. Çocuğun terapistine bir tedavi planı oluşturma sırasında yardımcı olması için bilgi verilebilir.

Bireysel Çalışmada Terapistin Kullanması İçin

Kitap, terapist tarafından çocuğun taşınacağı yeni yerin koşullarına hazırlanmasına yardım etmek amacıyla kullanılabilir. Korku ve karmaşa alanlarının konu edildiği bölümler konu dizininde bulunabilir. Kitap çocuğun yeni yerine taşınmasıyla birlikte kullanılmaya başlanabilir. Kitabı terapist çocuğa ya da çocuk terapiste okuyabilir. Çocuğun hazır olduğu görüldüğünde 'Hissettiğin bu mu?', 'Sen de böyle hissetin mi?' gibi soruların sorulması uygun olabilir.

Kitap, başa çıkabilme modeli oluşturması ve çocuğun kendisini özdeşleştirebildiği öykü çizgisi ile birleştirilmiş tedavi uygulanan yerlerde kalan, yaşayan çocuklara verilebilir, Şeker Kanarya'nın evi çocuğun tedavi planını hazırlarken biblioterapik bir araçtır. Kitap, (1) başa çıkabilme modeli (2) sosyal iletişim modeli, (3) tartışmalı çözüm modeli, (4) çocuğun beklentiler ve normlara alışmasına yardımcı olacak çerçeve model , (5) terapi ilişkisini kurma ve temel güveni inşa etmede (çünkü terapist çocuğun içinde bulunduğu durumu anladığını ifade eder) ilk adımı sağlar.

Kitap aynı zamanda çocuğun, jeton ekonomi sistemine, sürenin dolması kavramına, ani değişikliklere, diğer çocukların kabul edilip ayrılmalarına, terapiye, akran ilişkisindeki beklentilere, farklı kültürlere tolerans göstermeye, günlük aktivitelerini yapma gibi yeni ve de karmaşık kavramlara alışmasına yardım eder.

Kitabın günlük bölümü kabul edilişten sonraki haftalar ya da aylar içinde doldurulabilir ve çocuğun bu süreç içindeki gelişimini izlemek için mükemmel bir gösterge olur. Örneğin, Çocuğun tedavi hedeflerinden herhangi birini başarıp başaramaması.

Pek çok grup evinde çocuğun bir şeyin gerçek sahibi olması güçtür. İşe bu kitapla başlanabilir. Çocuğun kendi kitabına sahip olması, çalmayı daha az çekici kılar ya da terapist kitabı güvenli bir yerde saklayabilir.

Hedef alan sayfaları çoğaltılabilir ve çocuk tarafından boyanabilir. Resimler kart haline getirilip bir sopa ya da çubuk yardımıyla kukla olarak kullanılabilir. Kukla hayvan karakteri korkuları hakkında konuşabilir ya da sorular sorabilir. Çoğaltılmış resimler, hayvan figürleri ya da benzer türler kum terapisinde kullanılabilir.

Çocuklar çeşitli rolleri canlandırabilir, her karakter hakkında 'Vakit dolduğunda Polly Platypus ne hissetmiş olabilir?' Eğer sen Yılan Sung olsaydın arkadaşın Melek Albatros gittiğinde ne yapardın?' gibi

sorulara yanıt verirler. Çocuğun bu küçük oyunu sesli ya da görüntülü olarak kaydedilebilir. (bunun için belki yazılı izin gerekebilir)

Grup Terapisinde Kullanılması

Kitap aynı zamanda çocuklarla yapılan grup terapisinde de iyi işlemektedir. Biblioterapi tehlikesiz bir yöntem olduğundan, kitap özellikle grup üyeleri arasında henüz güvenin tam olarak oluşmasından önce interaktif etkinliklerin kullanılması sakıncalı olduğundan grup terapisinin başlangıç aşamasında kullanılması uygundur. Çalışma kitabının günlük bölümü tartışma ya da ilgili bir aktiviteyi yeniden sunmak için kullanılabilir. Bu grubun nasıl işlediğini görmek için oldukça faydalı bir etkinliktir. Çocuk koşullarla ilgili herhangi bir olumlu yönden söz edebiliyor mu? *Bu bilgi, eğer uygunsa yöneticilere, klinikçilere ve program yöneticilerine verilebilir.*

Her çocuk kitaptan bir karakterin yerine geçer. Her çocuğun farklı karakterleri denemesine izin verilir. Çocukların farklı konuşma metinleri kullanması sağlanır. Sonuç değiştirilir. Daha sonra ne olur? Durum daha karmaşık hale getirilir. Çocuklar hangi rollere çekilir ve neden? Çocukların bir durum oluşturması ya da yönetmen olması oldukça eğlendiricidir.

Çoğaltılmış resimler, benzer türdeki hayvan figürleri kum terapisinde kullanılabilir. Çeşitli kum tepsileri yan yana dizilir. Karakterler arasında hangisi açılır? Kum terapisinde polaroid fotoğraflar kullanmayı tercih edin.

Klinik Yöneticileri Tarafından Kullanılması

Geçiş dönemindeki çocuğa değersiz olabilecek ya da kırılabilecek bir hoş geldin hediyesi almak yerine, çocuğun yeni duruma alışmasına sağlayacak Şeker Kanarya'nın Yeni Evi gibi bir kitap hediye edilebilir. Bu ortamda kalan çocuklara da bu kitap hediye edilebilir çünkü çocuğa başa çıkma modeli ve çocuğun kendisiyle özdeşleştirebileceği bir öykü çizgisi sunar.

Hayırsever bir gruptan kitap bağışlaması istenebilir. İhtiyaç olan kitap sayısı belirlenirken var olan ve ileriki dönemlerde gelecek çocukların sayısı da göz önünde tutulmalıdır. Her terapist, bakım bölümü, program, klinik ve yönetim ekibinde de bulunmalıdır ki böylece yönetim

ekibi tedavi hedeflerini, çocukların karşı karşıya kaldığı sorunları ve günlük tedavi çevresini öğrenebilirler.

Kitap en iyi, eğitim sırasında çocuk bakım uzmanlarıyla birlikte kullanılabilir. Kitaptaki hayvan bakıcıları, çalışanların uygunluğu, sabır, teknik konusunda mükemmel bir model sağlar.

Eğer okuyucuların bu konuda farklı fikirleri olursa Jeanine Austin ile şu adresten iletişim kurabilirler:

www.geocities.com/Heartland/Pointe/ 8518, jeanineaustin @juno.com ya da (732) 730-0270. Fikirleriniz değerlendirilerek geri dönüş sağlanacaktır.

Kaynak

Candie Canary's New Home: A Trilingual Book and Journal in English, Spanish and Vietnamese for Children Transitioning into or Residing in Residential Treatment, Shelter or Group Home Settings (ISBN: 1-890961-04-03) by Jeanine Austin, BSW, MSW, LCSW, Resimleme, Will Duke, İspanyolca çevirisi: Yolie Munoz ve Katty Romero, MSW Vietnam çevirisi: Jackie Le, MA

4

Şövalyeler ve Ejderhalar

Judith Hart

Giriş

Bundan birkaç yıl önce çalıştığım çocukların bir bölümünün sosyal uyum güçlükleri nedeniyle tedavi gördüğünü fark ettim. Yaşıtları tarafından dalga geçiliyor ya da arkadaşları başlarına musallat oluyordu. Bu çocuklar kendilerini kurban gibi görüyor ve durumlarını değiştirecek bir yol olmadığına inanıyorlardı. Benim fikirlerimi dinliyorlardı ve sonrasında 'Evet, ancak...' diyerek bu önerilerin neden işe yaramayacağını anlatıyordum. Her üyenin davranışlarının bir yetişkin tarafından kontrol edildiği toplumsal beceri grupları içinde başarılı oluyor ancak bunu dış dünyaya-oyun alanına- transfer edemiyorlardı. Bu oyunu çocuklarla oynamayı, yeni şeyler denemeleri, iyimser düşünmeleri ve kendi başlarına sorunlarını çözmelerini sağlamak amacıyla oluşturdum.

Gerekçe

Bu güç verici bir tekniktir. Çocuklara eğer üzerinde düşünürlerse, güçlüklerle başa çıkabilme yöntemleri bulabileceklerini ve fiziksel kavgaya girmeden diğerlerini alt edebileceklerini gösteriyor. Kazanan olmak için güçlü ya da iri olmanın gerekmediğini öğretiyor. Bu, aynı zamanda, masal niteliğinde bir tekniktir. Her çocuk bazı masallara aşina olduğundan, bu oyunla ilişki kurabiliyor ve kendini rahat hissediyor. Her çocuğun farklılığı göz önünde bulunduruluyor, doğru ya da yanlış bir sonuç yok, oyun çocuğun hayal gücü izin verdiği sürece devam ediyor

Tanım

Terapist hayal gücünü kullanarak bir oyun oynayacaklarını söyler:

> İkimizde Kral tarafından önemli bir görev için gönderilmiş şövalyeleriz. Karanlık ve büyük bir ormanda ejderhalar ya da canavarlarla karşılaşabilir ya da tehlikeli engellerle mücadele etmek zorunda kalabiliriz. Prensesi kurtarmalıyız. İkimiz de birbirimize yardımcı olacak gereçler vermeliyiz. Bana, yardımcı olabileceğini düşündüğün bir şey ver ve ben de sana yardımcı olacak bir gereç vereceğim. Her birimiz üç şey alacağız. Yalnızca birbirimizle alışveriş etme ya da birbirimizden ödünç istememize izin var. Daha sonra birbirimiz için savaşacağımız canavar ya da güçlükleri hazırlayacağız.

Ben genellikle çocuğa ip, bir şişe yağ, büyük siyah bir battaniye ya da sihirli değnek veriyorum. Çocuk genellikle ilk olarak bana bir kılıç, bıçak, balta, kalın sopa veriyor. Ben yaratıcı çözümlemeye model oluştururum. Örneğin, büyük, bıçakla ya da kılıçla ele geçirilemeyecek metal bir canavarla karşılaştığımızda, ona yola yağ dökmeyi öneriyorum, böyle canavar kayıp düşer ve kalkamaz. Bazen de çocuğun verdiği silahlardan birini kullanarak, yaratıcı, şiddet içermeyen yollarla tuzaktan kurtulmanın yolunu gösteririm. Örneğin, kılıcı dalları kesmek için kullanabilirim ve derin bir yerden üzerinden iple atlayabileceğim (çocuktan ödünç alarak) bir kule yaparım. Bu teknik aynı zamanda işbirliğini özendirir.

Katılımcıya uygun olarak oyunu değiştirebilir ve yapılandırabilirisiniz. Örneğin, bir kız çocuğu ile bu oyunu oynadığımda şövalyeleri prenses ya da hizmetkârlara dönüştürüyorum ve görev de bir yavru köpeği ya da periyi kurtarmak oluyor. Çocuklar seanstan seansa bu oyunu oynadıklarında bana verdikleri nesneler konusunda daha yaratıcı oluyorlar- örneğin görünmezlik saati ya da peruk.

8 yaşındaki bir erkek çocuk bu oyunu oynarken oldukça iyiydi. Doğduğunda kalbi delik olan bu çocuk henüz birkaç haftalıkken ameliyat olmuştu. Ameliyattan sonra ise kanında pıhtılaşma olmuş ve inme inmişti bu da görme bozukluğuna neden olmuş periferik bakış açısı kalmamıştı. Bu durum, topu ya da yandan gelen oyuncuyu göremediği ve yüzüne darbe aldığı için spor aktivitelerine katılmasına engel oluyordu. Terapiye gelmeye başladığı ilk günlerde, durumunun umutsuz olduğunu ve diğer çocukların kendisinden hoşlanmadığını düşünüyordu. İlk başta oyun oynamayı reddetti ve 'yalnızca sorunlarım hakkında konuşalım' demeyi tercih etti. Ama ben kararlıydım ve en sonunda denemeyi kabul etti. Birkaç seans sonra oyunu sevmeye başladı ve oyunu kum terapisine taşımaya karar verdi, küçük figürler, hayvanlar, Legolar ve diğer objelerle canlandırma yaptı. Okul çıkışlarında arkadaşlarına birlikte oyun oynamayı teklif etmeye başladı, spor yerine yaratıcı oyunları seçen çocuklar oldu. Dış görünümü daha olumlu bir hal aldı ve engeline bağımlı olmaktan kurtuldu.

Bu oyun atletik olmayan ya da fiziksel olarak güçlü olmayan çocuklar için oldukça iyi bir oyun ve kafalarında kendi ejderhalarını keşfetme yeteneği sağlayarak seçeneklerinin farkına varmalarını sağlıyor.

Uygulama

Bu teknik, utangaç, içine kapalı, kötümser ya da fiziki engeli olan çocuklarda kullanılabilir. Özellikle dışarıda kabadayılığa maruz kalan çocuklar oyundan öğrendikleri başa çıkabilme yöntemlerini gerçek yaşama uyarlayabilirler ve kendilerini daha iyimser ve güvenli hissederler.

Bu oyunun avantajlarından biri de herhangi bir desteğe ihtiyacının olmamasıdır. Aynı zamanda her yerde oynanabilir. Danışanlarını, ziyaret etmek zorunda olan terapistler, bir noktadan diğerine seyahat etmek zorunda olanlar ya da kısıtlı mekânı olanlar, bu oyunu oldukça etkin bir şekilde kullanabilir. Oyunun düzeyi terapistin istediği kadar artabilir- örneğin kum terapisi. El yapımı basit kartlar kullanılarak da oynanabilir, görevde kullanılacak gereçleri seçerken kartlar kullanılabilir. Kostüm giyilerek, fiziksel olarak aktif bir oyun haline gelebilir. Terapist danışana uygun kıyafeti diktirebilir.

5

Oyun Odasından Eve Götürülen Öyküler

Mary Margaret Kelly

Giriş

Bu tekniği, terapiye başladığım 6 yaşındaki bir çocuktan öğrendim. Ebeveynlerinin kötü muamelesi sonucunda kolundan yaralanarak hastaneye kaldırılmış ve koruyucu aileye verilmişti. Bir gece koruyucu anne, çocuğun geceleri uyuyabilmesi ve eve uyum sağlaması için yardımını istedi. Yaptığımız görüşmeler sonucunda çocuğun ihtiyacı olanın bir başucu öyküsü olduğunu ifade etti. Birlikte yeterince iyi bir öykü oluşturduk ve geceleri öyküyü anlatması için anne ile paylaştık.

Gerekçe

Pek çok çocuk fiziksel, cinsel, duygusal travma yaşadığı ya da aşılamayacak kadar çetrefilli yaşam koşullarıyla karşı karşıya kaldıkları için terapiye yönlendiriliyor. Öyküleme genellikle travmada yardımcı bir araç olarak görülüyor, çocuk için belirgin oyun figürleri kullanılarak oyun terapisi kontekstine yayılabilir. Çocuklar sıklıkla, oyun odasındaki belirli oyun figürleri aracılığıyla kendi kişilikleri ve durumları hakkında çeşitli yönleri yansıtırlar. Aslında, oyun terapisinin büyük bölümü çocukların bu figürler hakkında terapiste çeşitli öyküler anlatmasından oluşur.

Eğer travma yaşayan bir çocuk, endişe, uyku bozukluğu, kendini rahatlatamama ya da çevresinde rahat edememe gibi deneyimler yaşıyorsa, oyun seansı sırasında gelişen karakterler ve metinlerin yer aldığı öyküler oluşturulabilir.

Tanım

Bu teknik genellikle terapi seansının bitimine doğru kullanılır. Çocuk oyunu kurguladıktan sonra, terapist çocuğa giderken yanında götürebileceği bir öyküyü kendisiyle birlikte oluşturmak isteyip istemediğini sorabilir. Öyküler, herhangi bir standart yöntem uygulanmadan farklı açılımlara gidebilir. Bununla birlikte aşağıda verilen rehber gözle görülür bir başarı için gerekenleri karşılamaktadır.

1. Çocuk, konunun merkezinde olacak olan oyun karakterini seçer. Neden bu karakteri seçtiğini kısaca anlatması konusunda cesaretlendirilebilir.

2. Çocuk öykü için bir tema seçer. Tema genellikle karakterden yola çıkar. 'Hadi sesi yeterince güçlü olmayan küçük dinozor hakkında bir öykü oluşturalım' 'Bu öykü, bu uzay gemisiyle uzaya giden oyuncak ayı hakkında'

3. Terapist, karakter hakkında çocuğun oyununda geliştirilmiş konuları ayrıntılı olarak içeren özet bir öykü anlatır. Terapist öykü içinde kolayca çözümlenemeyecek olan karmaşık ve kaotik konulardan kaçınır. Yukarıda rehber 2'de belirtilen temalar devam eder 'Yumuşak ve de zayıf sesi diğerleri tarafından güçlükle duyuluyordu'; 'Marsa seyahatinde oyuncak ayı orada neler bulacağını merak ediyor ve evini özleyeceğini düşünüyordu'.

4. Terapist, karakterlerin olumlu özellikleri ve bu olumlu özelliklerin çevrelerini nasıl etkilediği ile ilgili yorumlar katar öyküye. 'Dinozor, arka ayaklarının üzerinde dik oturup derin bir nefes aldığında sesinin daha gür çıktığını keşfeder.'. 'Oyuncak ayı meraklı gözlerle etrafını izler ve yıldızlar hakkında her şeyi öğrenir, yıldızları kendisini istediği yere götürmesine rehberlik etmeleri için kullanır'.

5. Terapist, çocuktan öykünün sonlanmasında karakterin hangi özelliklerinin etkili olduğunu sorar. Seans sırasında ya da daha sonra terapist ve çocuk, çocuğun öykü üzerindeki izlenimlerini tartışabilir. Daha sonrasında terapist ve çocuk, karakterde çocuğu temsil eden özellikleri tanımlayabilir: 'Öyle oturabilmek için dinozorun güçlü sırt kemikleri vardı. Güçlü sırt kemiği şu anlama gelir.....'. 'O oyuncak ayı en meraklı oyuncak ayıydı, tıpkı benim gibi'.

Uygulama

Bu tarz bir öyküleme zaman sınırlı terapide yer alan yetersiz aile ve sosyal destek nedeniyle sakinleşmeyen, avunmayan, kısıtlı travma yaşayan ya da yapısal engeli nedeniyle endişelerinin üstesinden gelemeyen çocuklar için yardımcı bir tekniktir. Bu öyküler uykudan önce öykülerine dönüştürülebilir ya da çocuğun iletişim kurması için aile içinde anlatacağı öyküler olarak kullanılabilir. Ayrıca genişleyen bulmaca öyküler olarak kullanılabilirler. (örneğin terapist, 'Önümüzdeki hafta senden dinozorun nasıl öyle dimdik durduğu ile ilgili tahminlerini anlatmanı isteyeceğim' der). Terapi sırasında gerçekleşen öğrenmeyi pekiştirmek amacıyla da kullanılabilirler. Haftalık öyküler, çocuğun oyun odasını ziyaretleri sırasında meydana gelen iyileşme ve gelişmeye devam etmesini sağlar.

Bu tekniğin uzun süreli ve nondirektif oyun terapisi için kullanılması uygun değildir, çünkü terapistin çocuğun oyun karakterleri ile ilgili sonlandırma öyküleri çocuğun istenmeyen bir şekilde üstünlük sağlamaya çalışmasıyla karşı karşıya kalır.

6

Süper Ben!

Emily Nickerson

Giriş

Bu teknik, 4 ile 9 yaş arasındaki çocukların bitiş sürecine yardımcı olacak bir yol olarak geliştirilmiştir. Üç ile dört haftalık bir dönemde, terapistin değerlendirmesine bağlı olarak, çocuk ve terapist, çocuğun süper kahramanını yaratarak ileriye yönelik hedefler koyması için çeşitli kazanımlar elde eder. Bu çocuğa şu şekilde tanıtabilir 'Bir süper kahraman hakkında bir öykü oluşturacak olsan, süper kahramanın nasıl biri olurdu? Kahramanının ne gibi süper güçleri olurdu?'

Gerekçe

Somut görsellik ve yönlendirilmiş yaratıcılık, çocuğun terapi sürecinde kazandığı yeni bakış açısını özümsemesini ve çocuğun kendi güçleri ve gelecek hedeflerinin bilincinde olmasını sağlamaya yardım eder. Çocuğu, geliştirilmiş hayal ya da süper kahraman ile birlikte kullanarak öyküleme tekniği uygulamak zengin bir iç dünya, gözünde canlandırabilme ve artan bir kendine güven sağlar. Terapist, çocukla çalışması ve çocuğun kendi büyüme ve değişme hızı arasında bir köprü oluşturduğu sürece çocuğu bu tekniği kendi başına kullanması için teşvik eder.

Tanım

Terapist dişi ve erkek figürlerin yer aldığı çerçeve çizimler edinir. Disney figürleri gibi animasyon çizimlerin kullanılması işe yarar. Çocuğun çizime ve görsel olarak kahramanı şekillendirmeye ve kahramanı özdeşleştirmesine yardımcı olan vücut şekilleri yetişkin değildir.

1. Hafta

Terapist ve çocuk, çocuğun süper kahramana vereceği özellikler hakkında konuşur. Böylece sağaltımcı çocukta var olan edinimleri ve gelecekte ulaşmayı istediği hedefleri ortaya çıkarır. Aynı zamanda sağaltımcı çocuğun ihtiyaçlarını ve olası endişelerini de değerlendirir. Kişilik ve ihtiyaçlara göre oldukça fazla çeşitlilik söz konusudur:

'Benim kahramanım bir günde binlerce kitap okuyabilir.' (Çocuğun okuma isteği kendi başına ya da ebeveynle biblioterapi uygulamasında kullanılır)

'Benim kahramanın çok, çok, çok güçlü' (Farklı güçler ve tedavi ilerledikçe çocuğun nasıl geliştiği üzerinde konuşulur)

'Benim kahramanım görünmezdir' (Bir kişinin neden görünmez olmak istediği ile ilgili nedenler üzerinde konuşulur)

2. Hafta

Terapist ve çocuk süper kahramanın sahip olacağı gardırobu ve gereçleri planlamaya başlar. Bu noktada çocuk kahramanın belirli bir silah ya da savunma mekanizmasına sahip olacağını söylediğinde, çocuğun aynı ya da benzer problemleri çözebilecek yetenekleri ön plana çıkartılır. Çocuk kahramanın kıyafeti için en sevdiği rengi seçer ve terapistin de yardımıyla kahramana bir isim verir. Çocuğun adını da içine alan ya da çocuğun bir özelliğini taşıyan bir isim seçilmesi faydalıdır. Terapinin başında, çocuğa isminin anlamını söylemek için bir isim sözlüğü kullanıyorum. Farklı ya da çok ilginç bir adı olan çocuklar genelde isminin anlamını seçiyor. Bu noktada çocuk anlama geri dönüyor ve terapist yardımıyla süper kahramanına bir isim veriyor.

3. Hafta

Terapist, figürün fotokopileriyle birlikte keçeli kalem, yapıştırıcı, püskül, düğme ve daha önceki konuşmalarda kahramanın özellikleriyle ilgili olan gerekli malzemeleri getirir. Elde olan malzemeleri kullanarak, çocuk kendi kahramanını yaratır ve çizimini daha önce seçtiği isimle adlandırır. Daha sonra terapist çocukla ve kahramanla ilgili bir öykü oluşturur ve çocukla kahraman sorunlara uygun çözüm bulmaya çalışır. Bu etkinlikler, terapistin takdirine bağlı olarak bir ya da iki seansta yapılabilir. Son seansın bitiminde çocuğun çizimini yanında götürmesine izin verilir.

Uygulama

Bu etkinlik çocuk ve terapistin metaforik anlamda kazanımlar ve hedefler üzerinde odaklanmasını sağlar. Çocuğun kendi kahraman figürünü kullanması, terapiyi sonlandırırken bir geçiş objesi olarak işlev görür. Çocuk kendi ilerlemesi ve yeteneklerini keşfeder ve terapiden ayrılırken bu destek aklında yer eder. Bu yolla terapistin duyarlılığı ve süreç sürekli ilerlemeyi sağlar.

Ebeveynler, kendilerine süper kahraman figürünün çocuk üzerinde bırakacağı etki açıklandıktan sonra bu projeye katılabilir. Ancak ebeveyne bu süper kahraman figürünün ilerde disiplini sağlamak ya da çocuğun bir sorununu çözmek için ceza vermek amacıyla kullanılmaması gerektiği anlatılmalıdır.

Bu süreç kendi başına bir bitirme ritüelidir. Terapistin anlattığı öykü (çocuk buna eklemeler yapabilir ya da istenirse kendisi bir öykü oluşturabilir) ve tamamlanmış süper kahraman figürü terapi deneyimini temsil eder ve terapiden elinde gözle tutulur bir anımsatıcı ile ayrılır.

7

Metaforik Öyküler

Herbert Goetze

Giriş

Bu teknik, oyun terapisi içine yayılmış metaforik öykülerden oluşuyor. Mills ve Crowley (1986) ve Lankton ve Lankton (1979) oyun terapisinde metaforik öykülerin kullanılması tarihini ve gerekçelerini tartışmışlardır.

Gerekçe

Psikodinamik terapiler bilinçdışının önemini vurgulamaktadır. Semptomlar, bilinçli çabalarla genelde ulaşılmayan içsel rahatsızlıkların dışa vurumu olarak görülmektedir. Freudyen bakış açısına göre, hastaların yaşamış oldukları travmatik olayları bilince getirmek amacıyla ilk çocukluk dönemlerindeki travmatik olaylara döndürülür. Bilişsel anlamda, hastanın bu olaylara yeni yorum getirmesine yardım edilir. C.G Jung ortak bilinçdışı ve (kalıtımsal) ilk tip (örn: animus) fikirleriyle katkıda bulunmuştur. Diğer bir teorik yaklaşım da Emily Erickson tarafından oluşturulan hipnoterapidir. Erickson'un bakış açısına göre, semptomlar bilinçdışının ifadesidir. Erickson'un görüşü ve daha geleneksel psikodinamik bakış açısının farkı semptomların yalnızca tanısal amaçla değil aynı zamanda da tedavi edici bir araç olarak görülmesidir. Böylece, bilinçdışı semptomlar sunarak dış dünyaya karşı sembolik ve metaforik olarak blokaj koyar. Aynı zamanda hastanın iç kaynakları ve potansiyeli görünür kılınır. Böylece semptomlar, anlatılmayan bir öyküyü tezahür eder. Hastanın öyküsünü ortaya çıkarmaya yardım etmek ise terapistin görevidir. Çocuklarla çalışırken, onların temel karmaşalarını ifade etmeleri ve çözmeleri için masallar mükemmel araçlardır. Olumlu sonuç elde etmek için umutsuzluk, tehlike ve tehdit konuları hayali bir yolla anlatılır. Aynı zamanda çocuğun kendiliğinden problem çözme sürecine yardımcı olmak adına öyküler oluşturmak da mümkündür.

Bir çocuk terapide ne konuşur ve terapi için gerekli problemlerle ilgili metaforları nasıl oynar. Metaforlar, Melanie Klein'ın ve Anna Freud'un çalışmalarının başından bu yana oyun terapisinde kullanılmaktadır. Virginia Axline'in (1947) çocuğun duygularını tanımlama ve yansıtma görüşleri oyun terapisinde metaforların kullanılmasıyla yeni bir anlam kazanmıştır. Hasta odaklı terapi, hastanın dile dökülen buradaşimdi ifadelerinin yansımalarına odaklanırken, metaforların katılması tedavi değişimlerini farklı bir düzeye götürür. Terapist çocuğun sorununa paralel bağlamda metaforik öyküler anlatır. Bu yolla basit yansıtma tekniğine göre çocuğun sorununu daha derinden anlaması kolaylaşır. Duyguların yansımasıyla elde edilemeyecek bir anlayış yakalanır, çünkü yansımalar çocuğun düşünme ve dil yetilerine uymaz.

Oyun terapisinin önemli ilgi alanlarından biri de çocukla kendi dünyası içinde yüz yüze gelmektir. Eğer metaforlar oyun terapisi içinde yer alırsa, bu ilgi özel bir yolla elde edilmiş olur. Tedavi metaforlarının etkilerini açıklarken (Mills and Crowley 1986) , birey hem bilinç hem de bilinçdışı düzeye dönebilir. Bilinç düzeyi öykünün yüzeysel bağlamını oluşturan metin düzenidir; mutsuz bir başkahramanın deneyimleri ya da ıstırapları anlatılır. Dostane ya da düşmanca ilişkiler yaşadığı diğer karakterler sahneye gelir. Başkahraman hayatını sürerken kendini tehdit eden üzücü sorunlar yaşar. Uygun güçlerini ve potansiyelleri harekete geçirerek, sorununu çözer. Yeni yeteneklerini keşfettikçe kendini farklı ve daha olumlu görmeye başlar, yaşıtları tarafından sosyal olarak ödüllendirilir.

Bilinçdışı düzey, çocuk metin aşamasındayken spontane olarak işler ve gizli kalmış kişisel anlamları arar. Bilinçdışı süreçler genellikle hipnoterapide kullanılan metin içine serpiştirilmiş uyarılarla desteklenir. Bu tür uyarıcı işaretler gizli bir şekilde çocuğa yöneltilir. Ancak karakterlerin düşüncelerine süzülüp girerler. (örn, 'Daha sonra önceden öğrendiği bir şeyi hatırladı.....') Metin bölümlerinde ses değişikliği ile uyarıcı etki arttırılır.

Tanım

Gordon (1978) metaforik öykülerin yapılandırılmasını üç aşamaya ayırırken – (1) bilgi toplama, (2) metafor düzeni, (3) linguistik şekle dönüşme- Mills ve Crowley (1986) altı aşamaya ayırmıştır.

1: *Başkahramanın ve metaforik çatışmanın sunumu:* Başkahraman, örneğin bir hayvan, hastanın yaşadıklarına benzer çatışmalar yaşar. Başkahraman tipik çatışma aşamalarından geçer. Örneğin, eğer sorun sosyal dışlanma ise, bazı tipik durumlar başkahramanın güldüğü, reddettiği ve yalnız kaldığı olaylarda çizilir. Başkahramanın varoluşsal ikilemi kısaca ve basit kelimelerle anlatılır.

2. *Diğer karakterlerin görünmesi:* Öykünün gelişmesiyle arkadaş ya da düşman olarak görünen yeni katılımcılar belirir ve başkahramanla yakın ilişki içine girerler. Psikolojik olarak, hastanın bilinçdışı süreçleri ve içsel kaynaklarının harekete geçmesi ve tanımlanması ikinci adımda ele alınır. Abartılar dilbilimsel anlamda kullanılır.

3. *Beceri kazanımı ve öğrenme deneyimi öğrenen deneyimlerinin anlaşılması (paralel öğrenme durumları):* Başkahraman günlük hayat sorunlarıyla mücadele eder. Daha sonra çok işine yarayacak beceriler edinir. Psikolojik olarak, yavaş açılımıyla gelişme, kişisel potansiyeller tanımlanır.

4. *Metaforik Kriz:* Başkahraman hayatını sürdürürken çeşitli durumlar ve yaşamsal krizler yaşar ve bunlarla mücadele eder. Daha önce öğrendiği becerileri (adım 3) kullanarak sorundan kurtulur. Psikolojik olarak, keşif süreci ve kişinin kendi potansiyelini kullanması önem kazanır. Hasta elinde olanlarla sorunu nasıl hallettiğinin farkına varır.

5. *Yeni Kimlik:* Büyük sorundan kurtulduktan sonra, başkahraman büyük hedefine ulaşır. Yolculuk mutlu sonla biter. Sorunun üstesinden geldikten sonra kendinde yeni bir kimlik keşfeder. Psikolojik olarak, bu adım insanoğlunun bir sorunun nasıl üstesinden geleceği sorunsalı ve başarılı üst kendiliğe geçişin nasıl olacağını ele alır.

6. *Kutlama:* Öykünün karakterleri, başkahramanın başarısını kutlar. Psikolojik olarak, yeni elde edilen olumlu öz saygı başkaları tarafından desteklenir.

Çocuğun günlük hayatındaki olaylar öykünün ham malzemesini oluşturur. Metinsel düzeyde, çocuğun yaşamı ve sorunlarına eş durumlar yaratılır. Eş olaylar, ilişkiler ve gelişmeler, başkahramanın (ve çocuğun) sorunlarına karşın önceden bulmuş olduğu çözümlerin işe yaramayacağı anlayışını oluşturacak şekilde biçimlendirilir. Öyküde uygun eş durumları oluştururken, asli deneyimlerin, gerilimlerin ve durumların tanısal netliği kazandırılmalıdır. Tanısal veriye bağlı olarak kuş yuvası, korsan gemisi, uzay gemisi, hayvanat bahçesi gibi temel metaforlar seçilir. Eğer çocuğun mesela penguen gibi sevdiği bir hayvan varsa, öyküde penguen ailesi yer alabilir. Ancak eğer çocuğun uçma ya da yüzme gibi korkuları varsa uzay gemisi ya da korsan gemisi gibi metaforlar seçilmemelidir. Hobilere, yolculuklar, anılar ve diğer olumlu deneyimler çocuk tarafından keşfedilecek kaynaklardır. Bunlar gibi kişisel anılar çocuğun içsel kaynaklarını uyandıran faydalı bir zemin oluşturur.

Dilbilimsel dönüşüm, öyküde çocuğun spontane bir şekilde kişisel anlamlar aramasına yardımcı olur. Bazı dilbilimsel faktörleri etkili olduğu kanıtlanmıştır:

Belirli olmayan, müğlâk bir dil kullanımı. Bu ilke, çocuğun öyküde geçen olayları kendi durumuna dönüştürmesini kolaylaştırır; önemsiz belirli detayların ayrıntılı bir şekilde tanımlanması (kim, nasıl, ne, nerede, ne zaman) kişiler ve hareketlerle özdeşleşmeyi engelleyebilir.

. Hareketleri ayrı, basit ve canlı bir yolla anlatma.

. Tasvir terimlerinin kullanılması: Örneğin 'Ona güvendi' yerine 'Ona karşı büyük bir inanç duyuyordu' denilebilir.

. Fiziksel deneyimlere yer verilmeli: Öykü bilinçaltı süreçleri etkili kılmak için başkahramanın görsel, işitsel ve devinimsel deneyimlerini içermelidir. Fiziksel deneyimleri içermeyen bir cümleye bakalım: ' Topu cDEBeye attı, hasar vermişti ve sonuçlarından korkuyordu' Fiziksel deneyimlerin yansıtıldığı alıntı ise farklı olacaktır: ' Büyük bir gayretle topu havaya fırlattı (devinimsel); topun kavis çizerek uçtuğunu gördü (görsel); havada çıkardı sesleri duydu; daha sonra güm diye yere düşmesini duydu (işitsel); o noktaya doğru koştu (devinimsel); arabanın farına çarpmasına rağmen (devinimsel) mazgala düşen topa baktı (görsel) ve topa vuruş sesini duyabiliyordu (işitsel); ve babasını çoktan ona doğru yürümeye başladığını gördü (görsel).

Uygulama

Bütün oyun terapisi vakalarında ve çatışmalarında uygulanabilir. Literatürde bunun yalnızca bir kurgu değil kanıtlanabilir olduğunu gösteren referanslar yer almaktadır. Metafor alanı deneysel araştırma yöntemlerine karşı ayakta duramasa da, etkililiğini kanıtlayan sert ölçütleri ve deneysel kuralları ile bazı ümitlendirici sonuçlar elde edilmiştir (Mills ve Crowley 1986). Bazı araştırmalar metaforik öykülerin şu konularda başarılı bir şekilde kullanıldığını göstermektedir: çocuk istismarı, altını ıslatma, hastanede kalma, minimal beyin hasarı, dikkat eksikliği/ hiperaktivite, fobi, uyku problemleri, cinsel istismar, ihmal, zayıf özsaygı. Alexandra J. Rogers (1982) yatak ıslatma tedavisinde metaforları kullanmıştır.

Metaforik öyküleri bir kurumda kalan ve hakkında tanısal bir bilgiye ulaşamadığım 8 yaşındaki Ronny'de kullandım. İki dinozorla oynarken yaptığı canlandırma sahnelerinden, aynı kurumda kalan ağabeyi tarafından cinsel olarak rahatsız edildiğinden şüphelendim. Başlangıç aşamasında hedefim Ronny'e burasının içindekileri ortaya çıkarması için güvenli bir çevre olduğunu göstermekti. Aşağıda onun için hazırladığım öykü yer alıyor (öyküye altı sahneden oluşan resimler eşlik ediyor).

Tommy ve Timmy'nin Öyküsü

Bu öykü çok uzun yıllar önce, dinozorlar yeryüzünde yaşamaya başladığı dönemde geçiyor. Tommy adlı bir dinozor varmış. Zeki ve yakışıklı bir dinozormuş. Etrafta dans etmeyi, şarkı söylemeyi, zıplamayı ve oyun oynamayı severmiş. O zamanlar biraz üzgünmüş, çünkü bir depremde ailesini kaybetmiş. Bu üzüntüsü çok uzun sürmemiş, çünkü yalnız değilmiş. Etrafında yaşayan insanlar onu çok seviyormuş. Etrafındakilerden birisi onu çok daha samimi bir şekilde seviyormuş, ağabeyi Timmy. Tommy ve Timmy birlikte bir mağarada yaşıyor, birlikte ağaçların yapraklarını yiyor ve birlikte oynuyorlarmış. Yakışıklı ve zeki bir dinozor olan Tommy, kendini Timmy'e çok yakın hissediyormuş.

Erkek kardeşlerin nasıl olduğunu bilirsin. Genellikle pek iyi geçinemezler. Tommy ve Timmy de kavga ederler, dövüşürler, tükürürlermiş birbirlerine. Aralarında her savaş çıktığında, kükreyen, ateş püskürten, tüküren ve çok kötü dövüşen canavar dinozorlara dönüşürlermiş. Tommy daha ufak tefek olduğundan Timmy kolaylıkla onu yere sermiş. Zavallı Tommy! Hareket edemeden yere serilmek başkalarının söylediklerine, emirlerine uymak zorunda kalarak yenilmek pek hoş bir duygu değildir. Tommy'nin duyguları incinmiştir. Timmy Tommy'i yere serdikten sonra daha çılgınca hareketler de yapmış. Tommy çok utanmış. Timmy sonra Tommy'e 'Eğer seni dövdüğümü başkalarına söylersen, seni öldürürüm' demiş. Bu da Tommy'i daha da endişelendirmiş. Ve şöyle düşünmüş: 'Artık Tommy'i sevmiyorum'. Bir süre sonra Timmy Tommy ile arkadaş olmuş ve birlikte huzur içinde yaşamaya başlamışlar.

Fakat aynı şey tekrar tekrar başına gelmiş ve zavallı Tommy'nin kafası iyice karışmış. Tommy' e karşı zarar verici ve garip bir şekilde davranan Timmy'e korkunç şeyler olmuş. Timmy Tommy'e karşı saygılı davranmıyormuş artık. Timmy, bazen Tommy'nin nefret ettiği çirkin dinozor bazen de sevgi dolu, hoş bir ağabey oluyormuş.

Tommy biraz daha büyüyünce, kendisine arkadaşça yaklaşan yaşlı bir dinozor ile tanışmış. Bu gri dinozor zıplayamayacak, dans edemeyecek ve uçamayacak kadar yaşlıymış ama Tommy yine de ondan hoşlanmış. Arkadaş olmuşlar, Tommy gri dinozorla istediği her şey hakkında konuşabiliyormuş. Tommy başlarda Timmy'le yaşadığı korkunç sırrı anlatmakta tereddüt etmiş. Bununla birlikte, yaşlı dinozor Tommy'e karşı derin duygular besliyormuş ve Tommy'nin kendinden korkunç bir şey sakladığını biliyormuş. Bir gün yaşlı dinozor Tommy'e bir zamanlar gençken, havanın Tommy'nin soluduğu hava olmadığı, rüzgârın söylediği şarkının çoktan unutulduğu üzerinden yıllar geçmiş zamanlarda yaşadıklarını anlatmış. Yaşlı dinozor Tommy' e bir sırrını, gençken hatta Tommy'nin şu halinden bile daha gençken başından geçen korkunç bir şeyi anlatmış. Bunu dinleyen Tommy'nin gözleri büyüdükçe büyümüş. Duyduklarına inanamıyormuş. Gençken bu yaşlı dinozora bir pislikmiş gibi davrandıklarını anlamış. Tommy hemen kendi sırrını düşünmüş, ağzını açmış ve Timmy ile yaşadıkları gerçek dudaklarından dökülmüş. Tommy yaşlı dinozordan ne yapacağını öğrenebilmek umuduyla dinozora 'Bunlar başına geldiğinde ne yaptığın?' diye sormuş. 'Peki' diye başlamış söze yaşlı dinozor "Bana çok yardımı olan iki şey yaptım: Bunlardan birisi kendi kendime bunun doğru olmadığını, doğru olmadığını söylememdi. Ve onlara da: 'Bu doğru değil! Bu doğru değil!' dedim. Ve Tommy neler oldu biliyor musun?" Tommy başını sallamış. 'Bana kötü davranmaya devam ettiler, ama o kadar canım yanmıyordu artık. Daha sonra beni susturmaya çalıştılar. Ama benim 'Bu doğru değil' sözlerim onların cesaretini kırmıştı. Bir süre sonra durdular ve artık her şey bitmişti.' Tommy, yaşlı dinozorun anlattığı bu kötü sırrın sonuna dikkat kesilmiş.

Aradan bir gün geçmiş ve Tommy ile Timmy tartışmaya, dövüşmeye, tükürmeye ve birbirlerine kötü davranmaya başlamış. Kükreyen, ateş püskürten, tüküren ve çok kötü dövüşen canavar dinozorlara dönüşmüşler ve daha önceki kötü son yaşanmış: Timmy yenilmenin verdiği üzüntü ve daha kötüsü Timmy'nin kendisini utandıran zalim çılgınca hareketini yapmak için Tommy'i yere yatırmış –zavallı Tommy-. Fakat aniden Tommy gri dinozorun söylediklerini anımsamış: 'hayır, hayır, Doğru değil!'. 'hayır, hayır, doğru değil, doğru değil' diye uzun süre söylemiş. Daha sonra Tommy'nin hiç beklemediği garip

bir şey olmuş: Timmy üzerinden inmiş ve solgun bir yüzle havaya bakmaya başlamış ve kekeleyerek 'Özür dilerim' demiş. Timmy'nin gözünden yaşlar akmaya başlamış. Kendini üzgün hissediyormuş. 'Gördün mü' demiş yaşlı dinozor bir sonraki gün ' sözlerin ve düşüncelerin sahip olduğu gücü. Senin doğru ve yanlışı ayırt edebilen genç bir dinozor olduğunu biliyorum ve sana şunu söylüyorum: Eğer kalbinin ve düşüncelerinin sana anlattıklarını yaparsan ilerde toplumumuzda büyük bir yerin olacak." Bu sözler çok uzun süre önce söylenmişti. Yaşlı dinozor çoktan ölmüş ve unutulmuştu ama sözleri gerçek oldu.

Referanslar

Axline, V (1947). *Play Therapy*, Boston: Houghton Mifflin.

Gordon, D. (1978). *Therapeutic Metaphor*. Cupertino, CA: Meta

Lankton, CH and Lankto S. R (1979). *Teles of Enchantment:Goal-Orientated Metaphors for Adults and Children in Therapy*. NewYork: Brunner/Mazel

Mills, J. C. And Crowley, R.J. (1986) *Therapeutic Metaphors for Children and Child Within*. NewYork: Brunner/Mazel

Rogers, A. J. (1982). *Metaphors in the treatment of bedwetting*. Dissertation. Ann Arbor, MI

8

Minik Yaprağın Geçiş Ritüeli

Jay Cerio

Giriş

Geçiş ritüelleri, oyun odasından üzgün ya da aşırı coşkulu çıkan, oyun davranışlarını evde ya da okulda sürdüren, terapi konularını uygun olmayan zaman ve mekânlarda tartışan hastaların durumu için oldukça yararlıdır. Bu durum, hastanın danışma durumu ve günlük hayat arasındaki sınırı çizmede güçlük yaşadığını gösterir. Bu da hastanın oyun terapisi kurallarının nerede ve ne zaman durduğunu ve oyun terapisi dışındaki hayatın davranış kurallarını anlamamasıdır. Geçiş ritüeli, oyun terapisi ya da günlük hayat kullanılarak çocuğun eve ya da sınıfa dönmesini sağlayan belirli bir sürede sınır çizme yoludur. Bu, zaman sınırlı bir etkinliktir.

Amaç

Geçiş ritüelinin türü hastanın sergilediği geçiş problemine bağlı olarak belirlenir. Aşırı coşkulu ya da oyunu bitirmekte güçlük yaşayan çocuklarda, her seansın sonunda sessiz bir etkinlik türü uygulamak faydalı olur. Bu durumlarda etkili olan bir diğer geçiş stratejisi de metaforik öykülerdir. Bu tür bir geçiş etkinliği çocuğun oyun terapisi durumundan ayrılmasına yardımcı olur.

'Minik Yaprak' çocuklar için Gunnison'un (1990) hipnozla danışma yaklaşımından uyarlanmış metaforik bir öyküdür. Gunnison hipnozla danışmayı, tüme varım teknikleri ve metaforları geleneksel hipnoz ve hipnoterapi tekniklerinde kullanılandan farklı bir şekilde değerlendiren bir danışma yaklaşımı olarak kavramsallaştırmıştır. Gunnison, hipnozla

danışmanın içinde Erickson'un (Haley 1976) benzer teknikler kullanıldığında tüm kontrolü hastaya bırakan tümevarım tekniklerini de kullanmıştır. Bu teknikler hipnoz ya da hipnotik transı içermez. Hastaların kendi içsel kaynaklarını kullanmalarına yardım etmek için kullanılan yalın bir şekilde 'bilinçaltını besleme'(Whitaker ve Bumberry 1988) yoludur.

'Minik Yaprak' çocukların endişe ve stres duygularını indirgemeye yardımcı olan bir rahatlama öyküsüdür. Terapist öyküyü anlatırken üzerinde yoğunlaşabileceği 'yaprak' somut bir sembolü vardır. Ayrıca hastalar gerçek yaşam koşullarında kendilerini rahatlatmak için bu öyküyü kendi kendilerine anlatmayı öğrenebilirler. Temel olarak, çocukları rahatlatan ve kolayca uykuya dalmalarını sağlayan bir başucu öyküsüne benzer özellikleri vardır. Bu nedenlerden dolayı, oyun terapisi seanslarında aşırı coşkulu olan çocuklarda bu öyküyü oldukça yararlı buluyorum.

Tanım

Öykünün başlaması rahatlamayı sağlamak için danışmanın ses tonunu bir yol olarak kullanmasını gerektirir. Danışman şarkı söyler gibi tonlama kullanır, yumuşak bir fısıltıdan yüksekten ortaya ve yavaşa inen bir tonlama. Vurgulama, öyküde büyük harflerle yazılmış olan belirli anahtar kelimeler üzerinde yer alır. Konuşma (ilerleme) hızı yavaş ve temkinlidir ve hastanın tepkileriyle uyuşmalıdır. Örneğin, hasta yavaş nefes almaya başladığında danışman şöyle diyebilir 'Kendi YAVAŞ ve DERİN nefes alıyor bulabilirsin'. Bu tekniğin daha ayrıntılı tanımı için Gunnison'u (1990) okuyabilirsiniz. Danışmanın sesinden anlatılan öykü aşağıda verilmiştir.

> Bugün farklı bir şey yapacağız. Hatırlıyor musun seninle seanstan sonra nasıl aşırı şekilde heyecanlandığın ve odanda sorun yaşadığın üzerine konuşmuştuk. Bugün biraz vakit geçireceğiz ve odana gittiğinde kendini SAKİN ve RAHAT hissedeceksin. Hazır mısın?
>
> Sandalyende RAHAT oturmanı istiyorum. Ellerini kucağını koymayı ya da başını masanın üzerine koyup KOYMAMAYI, SEÇEBİLİRSİN. (Duraksama)
>
> Sana bir öykü anlatacağım ve oturup DİNLERKEN, gözlerini kapatıp kapatmamayı SEÇEBİLİRSİN. (Duraksama)

> Bir zamanlar minik bir yaprak varmış. Ormanda büyük bir akça ağacın dallarında kız ve erkek kardeşleri ile asılı durmayı seven çok mutlu minik bir yaprakmış. (Duraksama)
>
> Özellikle de rüzgârda HAFİFÇE ESME HİSSİNİ çok severmiş. (Duraksama). İleri geri, ileri geri SALLANIRMIŞ ta ki UYKUYA DALANA dek. (Duraksama)
>
> Bütün bahar ve yaz boyunca böylece oynamış, sonbahar gelene dek ESİNTİDE SALLANMIŞ. Bilirsin, sonbaharda yapraklara ne olur ve hava DAHA SOĞUK ve SOĞUK olmaya başladığında minik yaprağın kız ve erkek kardeşleri ağacın üzerinde iliştikleri yerden ayrılmışlar ve NAZİKÇE yere doğru YÜZMÜŞLER: Rüzgârda KIVRILARAK AŞAĞIYA, AŞAĞIYA, AŞAĞIYA doğru yüzmüşler. (Duraksama)
>
> Minik yaprak kendini çok yalnız hissetmiş ve kardeşlerinin yanına gitmek istemiş. Böylece, RÜZGÂRLI bir günde, sıkıca gözlerini kapamış, ellerini bırakmış ve ağaçtan ATLAMIŞ. Ve bilmediği bir şekilde, rüzgâr onu ALMIŞ ve SOĞUK HAVADA YUKARI, YUKARI, YUKARI doğru götürmüş. (Duraksama)
>
> Daha sonra minik yaprak yüzmeye başlamış AŞAĞI, AŞAĞI, AŞAĞI doğru, rüzgârda yüzüyormuş AŞAĞI, AŞAĞI, AŞAĞI (Duraksama)
>
> VE sen gözlerinle sanki yaprağın yüzüşünü GÖRÜYORMUŞ gibi YUKARI baktığını görebilirsin. Ya da belki de gözlerin yaprağın AŞAĞI, AŞAĞI, AŞAĞI düşününü görmek için AŞAĞI bakıyordur. (Duraksama)
>
> Ve böylece rüzgâr yaprağı NAZİK, NAZİK, NAZİK bir şekilde YUKARI ve AŞAĞI taşımış. (Duraksama) AŞAĞI, AŞAĞI, AŞAĞI. Sen yaprağın YÜZÜŞÜNÜ görebilirsin. Ya da hiçbir şey görmeyebilirsin.(Duraksama)
>
> Ya da yaprak gibi YÜZDÜĞÜNÜ HİSSEDEBİLİRSİN. Ya da yalnızca RAHAT VE GEVŞEMİŞ hissedebilirsin. Bilmiyorum. Bu senin SEÇİMİN. (duraksama)
>
> Ve yaprak AŞAĞI DOĞRU yüzer ve yere daha da yakına gelişini izler. YAVAŞCA ve NAZİKÇE HAVADA yüzüyordur. (Duraksama)
>
> AŞAĞI DOĞRU (Duraksama), AŞAĞI DOĞRU (Duraksama), AŞAĞI DOĞRU (Duraksama) gitti, YAVAŞCA yere doğru yaklaşıyordu. (Duraksama)

Ve bir yaprak yığınının üzerine indi, tıpkı YUMUŞAK, DOLGUN bir yastığın üzerine iner gibi. (Duraksama) Öyle yumuşaktı ki birkaç dakika yastığa gömülü kaldı. (Duraksama)

Daha sonra kendini GEVŞEMİŞ (Duraksama) ve MUTLU (Duraksama) ve EMNİYETTE (Duraksama) hissetti neredeyse UYKULU (Duraksama) Tekrar kardeşleriyle birlikte olduğu için mutluydu.

Ve şimdi kendini UYKULU hissedebilirsin ya da hissetmezsin (bir dakika kadar duraksama)

Ve şimdi geride kalan GEVŞEMİŞ ve MUTLU halinle, üçe kadar saydığımda canlanacaksın Bir, ayakların ve bacakların daha canlanmış hissediyor (Duraksama). İki, vücudun daha canlı hissediyor (Duraksama). Üç, kolların, boynun ve kafan daha canlı hissediyor (Duraksama). Burada otururken gözlerini açacak ve kendini CANLI, GEVŞEMİŞ ve MUTLU hissedeceksin.

Şimdi sınıfına döndüğünde, gevşemiş ve canlı hissetmeye devam edeceksin. Sırana git, otur ve sınıfa katıl.

Uygulama

'Minik Yaprak' öyküsünü bir geçiş ritüeli olarak kullanmanın yanı sıra, endişe sorunu yaşayan çocuklarda ve uyku sorunu yaşayan çocuklarda genel bir rahatlama tekniği olarak kullanılmasını da faydalı buluyorum.

Metaforik öyküleri kullanma planlama ve deneyim gerektirir- birçok danışmanın gözleri kapalı yapabileceği bir şey değildir. Öykünün amacını, öykü çerçevesini, öyküyü ileteceğiniz yolu net bir şekilde anlamanız gereklidir.

Referanslar

Gunnison, H (1990). Hypnocounseling: Ericksonian hypnosis for counselors.

Journal of Counseling and Development 68: 450–453

Haley, J. (1976) *Problem-Solving Therapy*. NewYork: Harper-Colophon

Whitaker, C. And Blumberry, W. (1988) *Dancing with the Family: A Symbolic-Experiential Approach*. NewYork: Brunner / Mazel

9

Verandadaki Salıncakta Okuma

Joan M. Doherty ve Roger D. Phillips

Giriş

'Geri Dönüş' olarak adlandırdığımız, oyun terapisini sonlandırma, terapi yolculuğunda önemli bir zamandır ve başlangıç ve orta evrelere göre daha az ilgi gösterilen zamandır. Oyun terapisinin sonunda, çocuk ve terapist yapılan çalışmayı görür, çıkılan yolculuk çocuğu 'aydınlatır', çocuğu oyun terapisine yönlendiren koşullar ya da acılar hakkında özgüvenini yeniden sağlar. Çocuk oyun terapisti ile paylaştığı yolculukta deneyimlerden elde ettiği öğrenme ve yeterlilik duygusuyla birlikte yeni bir benliğe sahip olur. Ancak oyun terapisinin bitiş süreci ile ilgili çok az strateji ve teknik yer bulunmaktadır. Oyun terapisini üretici ve tatmin edici bir şekilde kapatmak için tıpkı verandadaki salıncakta oturuyormuş gibi kitap yazma ve okuma stratejisi geliştirdik.

Gerekçe

Oyun terapisinin başlangıcı kısa bir süreliğine hayatımıza giren çocuğun gerçek dünyasının farkına varma sürecidir. Oyun odası çocuk tarafından güvenli bir yere dönüştürüldüğünde, çocuk terapistin kalbinin ayrıcalıklı ve kutsal derinliklerine girmesine izin verir. Terapinin orta aşamasında, çocuk yerleşir ve terapistin elinden tutarak, kendi zirvelerinden vadilerine yumuşak ve sert arazilerinden geçerek iyileşmeye doğru yola çıkar. Bununla birlikte oyun terapisini bitirmek çocuk ve terapiste farklı bir şey sunar: birlikte yolculuk edilen zamana ara verilmesi ve tadının çıkarılması, 'verandadaki salıncakta' birlikte huzur içinde otururken eve dönüş beklentisi. Bu kapanış, çocuğun elde ettiklerini izleme,

onu yeni bir gelişim evresine sokma, biçimlendirici bir ilişkiyi üretken bir şekilde sonlandırma ve en önemlisi de çocuğun kendi bilgeliğini paylaşmaya izin veren farklı anlar yaşanmasını sağlar.

Tanım

Oyun terapisinin son birkaç seansında oluşan bu 'geri dönüş' süresince şunu soruyoruz: 'Seninle aynı durumu ya da üzüntüyü yaşayan bir çocuğa ne tavsiye ederdin?' Genellikle çocuktan bu soruya vereceği yanıtları bir kitap şeklinde yazmasını istiyoruz (gerekirse terapisti yazmaya yardımcı olur). Çocuk öyküsünü tanımlar, biz okuyucuyu düşünürüz ve çocuğun yazma ve resimleme süreci için gerekli olan malzemeyi (kalem, keçeli kalem, mum boya vb) sağlarız. Araştırmaya hazır bir yanıtı olmayan ya da açık bir şekilde paylaşma hazır olmayan çocuklarla nadiren bu yolculuğa çıkarız.

Son seansımız 'verandadaki salıncak' seansıdır. Birlikte otururuz ve yavaş bir şekilde öyküyü okur, duygularımızı paylaşır ve eğlenceli yerlerde birlikte güleriz. Birlikte okuma yolculuğun bittiğini kabul etmeye yönlendiren bir yakınlık ve şefkat sağlar. Kitap biçimde yer alan çocuğun bilgeliği, onun birlikte çıkılan yolculuk boyunca yüreğinde hissettiği miras ve anılardır.

8 yaşındaki bir erkek çocuğu, oyun terapisinin kapanışında sonlara eklenen ders bölümlerinde aşağıdaki öyküyü yazdı. Tedaviye aşırı utangaç olduğu ve dış görünüşüyle dalga geçildiği ve ailesinin sık sık boşanmaya varan derecedeki şiddetli kavgaları nedeniyle başlamıştı.

David ve Dalgacılar

Bir zamanlar sürekli başka çocukların dalga geçtiği bir çocuk varmış. David 8 yaşındaymış, kız kardeşi, erkek kardeşi ve anne babasıyla birlikte yaşıyormuş.

Sürekli olarak kendisiyle alay edildiği gerçeğini saklıyormuş. Hiç kimse bilmiyormuş. Kendisiyle dalga geçilmesine karşı duyduğu öfkeyi içinde saklıyormuş.

Hiç kimsenin nasıl hissettiğini bilmesini istemiyormuş. Bu bir süre böyle devam etmiş. Ancak kendisiyle alay edilmesi de sürüyormuş.

David her gün okuldan sonra otobüsle eve dönermiş. Otobüste de çocuklar kendisiyle alay ederlermiş.. Bazı çocuklar şişman olduğu için onunla dalga geçermiş. 'Bir domuz kadar şişkosun' derlermiş. Sonra da gülerlermiş.

David kendini kötü hisseder ve ağlamaya başlarmış. Elleriyle gözlerini kapatırı böylece kimse onun gözlerinden akan yaşları göremezmiş.

David o gün koşarak eve girmiş ve olabildiğince güçlü bir şekilde kapıyı çarpmış. Gerçekten de çok gürültülü bir ses çıkarmak istiyormuş. ÇOK ÜZGÜNMÜŞ ve öfkesinin dışarı çıkmasına izin vermiş. Oturma odasında sehpanın üstünde duran masa lambalarına topları fırlatmaya başlamış. Hala içinde büyük bir öfke varmış. Sonunda, babası David'i yakaladığı gibi yere çivilemiş ve şöyle söylemiş: 'Sakinleş, seni deli çocuk'

David babasını kendini yere sermesine aldırmamış çünkü içindeki öfkenin dışarı çıkmasını sağlamış bir kere.

Bir gece David yatarken kendisiyle dalga geçilmesi konusunda neler yapabileceğini düşünmüş. Sonra annesiyle babasının birbirlerine bağırmalarını duymuş. Çok korkmuş ve ağlamaya başlamış. Sonunda uyuyakalmıştı.

Sonraki gün David annesinin eşyalarını topladığını gördü ve 'Benim suçum bu' diyerek odadan çıkmış ve okula gitmiş.

Annesi David'in arkasından seslenmiş 'Hayır, David, geri gel'. David kapıyı çarpıp koşmaya başlamış. Okul otobüsüne binmiş ve çocuklar onunla daha da fazla alay etmeye başlamışlar.

Teneffüste, çocuklardan biri yanına doğru gelerek 'Bakın, şişko çocuk geliyor' demiş. David cesaretini toplamış ve şöyle demiş: 'Benimle daha fazla alay etmenizi istemiyorum'. Çocuk şaşırmış ve 'Senin böyle hissettiğini bilmiyordum 'demiş. David, bunu kendisiyle alay eden bütün çocuklara söylemiş. Böylece herkes David'le alay etmeye bir son vermiş.

David okuldan eve döndüğünde kendini mutlu hissediyormuş. Annesine okulda neler yaptığını anlatmak istiyormuş ama annesi evde yokmuş. Babasına annesinin nerede olduğunu sormuş. Babası 'İşleri paylaştık' demiş. David artık çok mutluyuş çünkü anne ve babasıyla birlikte yaşamaya devam edecekmiş.

David bundan sonra hep mutlu yaşamış.

Dersler

- *Eğer seninle alay ediliyorsa bunu içinde tutmak yerine anne ve babanla ya da öğretmenlerinle paylaşmalısın.*

- *Pek çok anne baba senin ne zaman canının sıkkın olduğunu anlar, ama sana yardım edebilmeleri için onlara ne olduğunu anlatman gerekir.*
- *Çocuklar kendi başlarına ayakta durmayı öğrenebilir.*
- *Çocuklar anne babaları ayrıldığı zaman üzülürler ve korkarlar.*

Uygulama

Kitap yazma ve okuma stratejisinin, çocuğun yaşı, yaşadığı güçlük, rahatsızlık ve belirli derecelerde tedavi aşamasına bağlı olarak kullanılabilecek geniş bir uygulama alanı olduğunu gördük. Örneğin, özellikle çocuk dönüm noktasında bocaladığında kitap yazmayı terapinin erken safhalarında kullandık. Bu bağlamda, kitap yazımı alternatif sonuçların ortaya çıkmasını sağlayan bir araştırma haline dönüşebilir. Eğer terapinin erken safhalarında kullanılırsa, geri dönüş sırasında elde edilen sonuçlara dönebiliriz, ancak yalnızca birlikte okuma ve geriye dönme yöntemini kullanarak ve yeni yolu iyileşmeye doğru götürerek bunu yapabiliriz. Bununla birlikte, kitap yazım ve okuma stratejimizi oyun terapisinin enerji ve yorumlarını sona erdirmek için faydalı bir yöntem olarak görüyoruz.

10
Spontane Metaforlar

William Walter Jenkins

Giriş

Eğer iletişim amaçlı değilse ergenlerle konuşmak en becerikli yetişkinler için bile bir mücadeleye dönüşür. Ergen, şüpheci, kontrol edilemeyen, içine kapalı, güvensiz, kızgın iletişim kurulamayan ve kavgacıdır. Ergenin konuşmak istediği şey hakkında konuşmak yatıştırıcıdır, direnci kırar, ergeni sorumlu kılar ve iyileşme sürecini herkes için daha keyif verici hale getirir. Doğal sınırlar sağlamlaştırılır ve yenileri oluşturulur. Evinden ayrılmış, imtiyazları elinden alınmış, travma yaşayan, dikkat eksikliği sorunu olan çocuklarla çalışırken, metafor sürecin doğal görünmesini sağlar. Bu teknik, esnektir, terapi seansında ergeni yaşama bağlar ve genelleştirme ve değişim arasında bir köprü kurmasını sağlar. Terapist metaforu değişim aracı olarak kullanır.

Gerekçe

Ergenlerle başarılı bir şekilde çalışmanın anahtarı tutarlılık ve yaratıcılıktır. Ergen neler olacağını anlamak ve sonuç üzerinde kontrol sahibi olmak ister. Deneyim sıkı olamaz ve ergenin güç duygusunu geliştirmeli, heyecanlı ve keyifli olmalıdır. Ergenleri bağlamak için onunla kendi alanında karşılaşmalısınız. Tekniğin spontaneliği, duygusal düzeyde ergeni bağlar ve karşı konulamaz bir yoğunluk düzeyinde mesajı ortaya koyar. Sınır koyma ve benimseme aynı cümlede ustalıkla kullanılabilir.

Metafor ergenin hayal dünyasını canlı ve önemli tutar ve soyut özlemleri somut hale getirir. Metafor, belirsizlikle barışmak için çok yönlü ve taşınabilir bir araçtır. Metaforlar, bir düşünce yaklaşımdan önce dikkatli bir temel inşa etmek için kullanılabilir.

Tanım

Ergenin sahip olduğu iyileşme gücüne karşı duyduğu inanç, terapistin ilk görüşmede ortaya koyması gereken temel bir ihtiyaçtır. Güvenin yanı sıra ilgi, mizah, enerji terapi konuşmasını sürdürürken önemlidir. Çalışma terapistin fiziksel ve psikolojik varlığı ile başlar. Sınırlarınızı bilmelisiniz. İhtiyaç, istek, arzu ve acı üzerine odaklanın. Gerçeklerden çekinmeyin, yumuşak, belirsiz ya da ihtiyatlı olun. Arzuları ve şeytani duygularla karşı karşıya kalınca saygı, şefkat ve kabul ediş gösterin. Açık sözlü bilgilendirme durumu değerli kılar ve ergenin kendisini değerli hissetmesini sağlar. Tam bir yakınlık ve ergenin duygularına saygı gösterme ile, spontane metaforlar oluşturma yoluna girmiş olursunuz. Terapist bir öyküdeki duyguları tanımlayabilir ve ergenin belirgin niteliklerine dikkat çekebilir. Metafor, bilinen ve bilinmeyen, bilinç ve bilinçdışı, kişisel ve evrensel arasında bir köprü kurmaya uygundur.

Metaforlar, yazılabilir ve gözden geçirilebilir. Geçmiş şimdidir ve süreklidir. Olumsuz duygular ıslah edilebilir. Terapist kısıtlamaları kabul etmeli ve sınırlar koymalıdır. Bir yetişkin ile sürdürülen bir diyalogda, ergen desteklendiğini ve anlaşıldığını hisseder. Kısıtlamalar oluşturulur ve doğal sonuçlar ve başarıyı sunana hayal gücü ile metaforik olarak çözülebilirler.

Uygulama

Spontane metaforlar travma ve bağlanma sorunu yaşayan çocuklarda da kullanılabilir. Öğrenme güçlüğü yaşayan ve evlat edinilmiş ergenler, kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak mesafeyi oluştururken derin duygular yaşarlar. Bu teknik terapistin üçüncü kulağı geliştirmesine yardım eder. Tehdit edici bir olmayan bir yolla ergenin korkusunu onaylar ve çeşitli alternatifler önerir. Bağlanma bozukluğu ve travma yaşayan ergenlere bu teknikle yardım edilebilir. Metaforlar, aşağıdaki diyalogda yer alan ergenin düşünme, duygu ve hareketleri arasında köprü kurar. Önce metaforik dayanışma:

Ergen: Burada olmanın hiçbir anlamı yok. Hiçbir şeyi değiştiremezsiniz. Benim ilgilendiğim sadece istediğim şeyleri elde etmek. Yolun karşısındaki şu kamyonu görüyor musunuz? Çok çekici kırmızı bir 4 x 4. Onu bana alabilirisiniz. Bunu karşılayabilirsiniz, çok paranız var, ama yapamazsınız.

Terapist: Tanıdığın en zengin adam gibiyim. Eğer sana o kamyonu alırsam bunun değerli olduğunu kanıtlayacağını düşünüyorsun ama bunu hiçbir zaman elde edemeyeceğini düşünüyorsun. Eğer bunu elde edersen, bunun hakkın olduğunu düşüneceksin ancak bu, sana yardım etmek için yanında birinin olması kadar önemli olamaz.

Ergen: Bütün istediğim, bir kamyon, ehliyet ve para. Babam ehliyet almama izin vermez. Bana asla yardım etmedi. Bela dışında bir şey değil. İçki içer ve onun şikayetlerinden nefret ediyorum. Eğer burada olsaydı ona saldırırdım.

Terapist: Seni incittiği için ondan intikam almak istiyorsun. Güzel şeyler istiyorsun. Daha iyi davranılmayı hak ediyorsun. Kendini yüzüstü bırakılmış ve yalnız hissediyorsun.

Ergen: Elinde hiçbir şeyi kalmadığında, evsiz kaldığında benden yiyecek istediğinde ona çöp vereceğim ya da gitmesini söyleyeceğim.

Terapist: Onun düşüşünü görmek ve hak ettiğini vermek senin için mutluluk verici. Seni incitmesi yanlış bir şey.

Ergen hayatıyla ilgili daha fazla bilgi verir, kendisini hayal kırıklığına uğratan insanlara ne yapmak istediğini anlatan kinci duygularından söz eder. İntikam alarak hemen memnun olmayı ister. Geçmiş üzerine odaklanır. Ne ilişkilerinde memnun edici bir yönde ne de yaptıklarında bir başarı göremez. Hiç kimseye kendisine yardım ettiği için teşekkür etmez, çünkü kendini baskı altında ve değersiz hisseder. Aşağıda spontane metaforların nasıl işe yaradığını gösteren bir örnek yer alıyor:

Ergen: Babamın beni istismar ettiği yolu ve bunun yanına kar kaldığını düşünüyorum.

Terapist: Geçmiş hakkında düşünmeyi sürdürüyorsun ve kızgın ve aldatılmış hissediyorsun; bu haksızlık. Baban gerçekten

de seni incitmiş. Bir şeylerin daha iyi gitmesini istemek ve yönlendiren biri olmadan havada savrulup giden bir roket gibi umutsuz olmak, bu konuda destek alamamak çok öfkelendirici. Elbette seni çeken çok güçlü kuvvetler var, ancak düzeltmeler yapamıyorsun ve gücünü kullanamıyorsun. Güçsüzsün. Geçmişe çekilmiş ve sarsılmışsın. Savunmasızsın ve bu bozuk düzen kısa zamanda düzeltilemez. Çarpma ve yanma düşüncesi çok kötü ve olumlu değişikliklerin oluşmasını güçleştirir. Güçlü hissetmek istiyorsun.

Ergen: Evet, buna benzer bir şeyler. Kendimi tıpkı benzini olan ancak direksiyonu bozulan bir yarış arabasıyla saatte 200 km hızla yoldan çıkacak olan bir araba yarışçısı gibi hissediyorum. Köşeyi dönemiyorum ve çarpacağım.

Terapist: O hızda korkmuş olduğun için düşünmek güçtür ve nasıl yardım isteyeceğini bilemezsin. Güç ve heyecanın var ama kontrolün yok. Bozulan direksiyon gelecek için az da olsa umudun olduğunu gösteriyor. Korkmuş ve heyecanlısın. Güçlü bir araban var ancak senin istediğin gibi gitmiyor.

Terapist duygusal karmaşanın kabul etme ve beceri çalışmasını yapar. Spontane metafor ile ergenin, umutsuzluk, çaresizlik ve terkedilmişlik duygularını çözümlemeye başlar.

Kaynakça

Jenkins, W. W., and Jenkins, T. (1993). *Recycling Paper ve Things. Scotsdale,* AZ: Bill Jenkins

Koop, R.R. (1995) *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychoterapy*. NewYork: Brunner / Mazel

11

Çizgi Karakterler Aracılığıyla Öyküleme

Marry Ann Drake ve David Drake

Giriş

Tasarımların yer aldığı oyun terapisi, isteksiz ya da sözlü olarak duygularını ve ilgilerini ifade edemeyen çocuklar ve ergenlerde kullanım için uygundur. Kişinin kendisinin çizdiği karakterlerin kullanıldığı öyküleme tekniği ile çocukların ve ergenlerin yaşamlarında ve zihinlerinde ne olup bittiğini yalnızca kelimelere bağlı kalmadan anlatmalarını sağlayan bir yoldur. Çizgi karakterler aynı zamanda terapiste hastaya neler olduğu, gencin kendi dünyasını nasıl yapılandırdığı ve düzenlediği ile ilgili bir anlayış sağlar. Çizgi karakterler, kişisel olarak tehdit edici olmayan bir yolla farklı seçenek, durum ve duyguları yansıtabileceği dünyalar ve karakterlerin yer aldığı bir hayal dünyası sunar.

Gerekçe

Çizgi karakterler, pek çok genç insanın yaşamında zararsız ve tanıdıktır. Onlar için, çizgi karakterler eğlenceli ve neşe doludur ve ailesel ya da psikolojik çağrışımlar yapmazlar. Çizgi karakterler resim sanatı olarak değerlendirilmediğinden, çocuklar ve ergenler kendilerinden çizmeleri istendiğinde gözleri korkmaz ya da direnç göstermezler. Çizgi karakterlerin ardışık doğası, genellikle tek bir çizimde ortaya çıkmayan anlayışı ortaya koyar. Tek bir resimde, terapist öykünün ne hakkında olduğu ve nerede geçtiği gibi birçok soru sorar. Ancak bir dizi resim çizerken, yaratıcı, düzen, sonuç ve sorun çözme gibi daha somut bir düşünme süreci yaratır. Çocuk bilinçsiz bir şekilde sorun çözme becerilerini kullanırken, bu beceriler bireyde daha güçlü hale gelir. Süreç çocuğun anlattığı öyküde önemli bir yardımcı olur. Bu tür bilişsel becerilerde güç-

lükler yaşayan ya da bu tür süreçlerin bilincinde olmayan çocuklar için, çizgi kahraman dizisi, bir olayı ya da şekli bütünün parçası olarak görmelerini sağlayan aracı bir adım olur.

Çizgi kahraman dizisi tamamlandığında genç hastalar, kendilerini kısıtlamadan yaptıkları işi paylaşmak ister ve genellikle duygularını ve deneyimlerini çizgi karakterler dışında başka bir yöntemle olmayacağı kadar keskin bir şekilde gösterirler.

Tanım

Katlanarak bölümlere ayrılacak bir kâğıt ayarlayın. Kalemler ya da çizim için gerekli diğer malzemeleri sağlayın ve hastadan gazetelerde olduğu gibi bir karikatür dizisi çizmesini isteyin. Karikatür hastanın seçeceği herhangi bir konuda olabilir ya da bir konu önerilir. Çizimler çizgi figürlerden oluşabilir ya da hastanın seçimine göre daha karmaşık olabilir.

Çizim tamamlandıktan sonra, sanatçı çizimi hakkında konuşur, öyküyü anlatır ve belki bazı duygularını paylaşır. Hasta ilk kareden başlayarak ileri doğru gidebilir ya da bazen çocuk son kareden başlar ve başa doğru gidilir.

Terapist sorularla yardımcı olabilir: 'Daha sonra ne oldu?' 'Ondan önce ne oldu?' 'Karakter neler hissediyor?' 'Karakter bunun yerine ne olmasını isterdi?'

Diğer oyun tekniklerinde olduğu gibi, terapiste bağlı olarak, hem terapist hem de hasta karikatür dizisi çizer ve her ikisi de öyküyü anlatır.

Uygulama

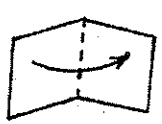
Bu teknik, 4 – 5 yaşındaki çocuklarda (sanata yatkınlığına bağlı olarak) ya da daha büyük çocuklarda uygulanabilir. Ayrıca, karikatüre aşinalık bu etkinliğe birçok gençte daha uygulanabilir kılar. Malzeme azdır ve hasta isterse karikatürü evine götürebilir. Karikatürler harika ve anlayışlı öykülerin yanı sıra hastanın duygusal sağlığına bağlı olarak bazen de korkunç öyküler ortaya çıkarabilir.

Genç bir hasta yukarıda gösterilen her defasında tek karenin görüldüğü katlama tekniğini kullanarak bir öykü oluşturdu. Her karede vücudun bir bölümü ya da vücudun bir bölümünün bir kısmı görülüyordu. Karikatürün tamamı açıldığında ise, vücudun bölümleri birleşerek bir kişiyi oluşturuyordu. Bu genç çocuk fiziksel olarak vücuduyla (istismar nedeniyle) kopukluktan vücudunu bir bütün olarak tanımayı öğrenerek iyileşmişti.

Kendisine yeterince iyi bakamayan ve onu istismardan koruyamayan bir annesi olan depresif genç bir ergen kız da her defasında tek bir kare gösterilen tekniği kullandı. Kareler açıldıkça, annesini öldürerek kendini kahraman gibi hissetme isteği ortaya çıktı. Son iki karede hala dumanı tüten bir silahla annesinin ölümü ve intikamını alarak özgürlüğe kavuştuğunu simgeleyen, annesinin mezarı yer alıyordu. Gerçekte, bu kız annesine karşı olan öfkesini dile getiremiyordu; karikatür tekniği bilinçaltında yer alan bu duyguların yüzeye çıkmasını sağladı.

Kâğıt çeşitli şekillerde katlanabilir ve bölünebilir.

Önce iki katlanır daha sonra tekrar ikiye katlanır.

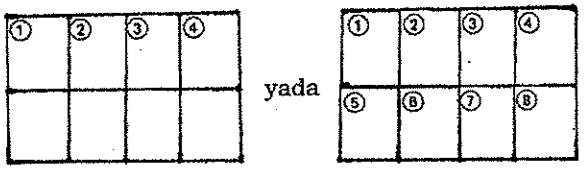


Daha sonra üçüncü kez katlanır.

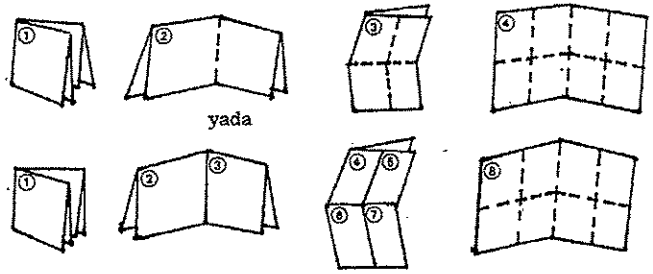


Bu yolla katlanan karikatür şeridi iki şekilde sunulabilir.

1. Dört kare ya da 8 kare karikatür şeridi, düz olarak açılmış şekilde.



2. Aşamalı olarak açılan dört ya da sekiz kareli



12

Üzüntüyü Öyküleme Aracılığıyla İfade Etme

Hilda R. Glazer ve Dona Marcum

Giriş

Öyküleme çocuklarda güçlü bir müdahale aracı olabilir ve hem çocuk hem de anlatan için harika bir deneyim olduğunu gördük. Öyküleme bireysel olarak olduğu gibi gruplar için de kullanılabilir. Kullandığımız tekniklerden biri olan, aşağıda anlatılan anlatım tekniğinin üzüntü sürecinde, teşvik etmede etkili olduğu görülmüştür.

Gerekçe

Bireyin kendi öykülerini anlatması yas tutmanın bir bölümüdür. Destek gruplarında, öyküleri paylaşma grup sürecinin kritik bir öğesidir (Harvey 1996). Bireyin kendi öykülerini anlatması, anlatma yoluyla üzüntü ve yas duygularını yaşayanın tek kendisi olmadığını göstermesi açısından, kendi kendini tedavi edici olabilir. Bireyin kendi öyküsünü anlamasına alternatif olan bir yöntem de metaforlardır. Öyküleme ya da metafor, kişinin kendi fikrini başka bir fikir aracılığıyla anlatan yazınsal bir tekniktir (Pearce1996). Dinleyici metafordan farklı ve önceden belli olmayan anlamlar çıkarır (Pearce 1996) Bireyin kendisi için anlamları değerlendirmesini teşvik eder.

Tanım

Muro ve Kottman (1995) öyküleme tekniğinin, en iyi şekilde ikinci sınıf ya da daha büyük çocuklarda işe yaradığını önermişlerdir. Öykü

anlatıcısı öyküye başlar, sahneyi oluşturur, öyküyü başlatır ve ortalara getirir ve öykünün ortasında çocuktan öyküyü tamamlamasını isterdi. Daha sonra çocuklardan öykünün resmini çizmesi istenirdi.

Öykü var olan bir öykü olabileceği gibi belirli bir tedavi amacına yönelik oluşturulmuş bir metafor olabilir. Çocuklar için yazılan birçok öykü kitabı kaybetme sorunsallarını ele alır ve bunlar ayrıca çocukların üzüntüleriyle çalışmada önemli araçlardır. Çocuk kitabı piyasası geliştikçe, çocukların karşı karşıya kaldığı sorunları ele alan pek çok kitap bulunacaktır. Eski kitaplarda yer alan öyküler genç izleyicilere daha az tanıdık gelir. Öyküyü ilk defa duyan çocuklar öykü çizgisini eleştirmeye yönelik doğal bir eğilim olmadan öykünün içinde yer alırlar. Anlatıcı tarafından oluşturulan öyküler çocukların tedavi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla geliştirilebilir ve farklı yaş gruplarına uyarlanabilir. Telif hakkı kanunlarına özen gösterilmesi gerektiği unutulmamalıdır ancak görülen o ki pek çok yazar öykülerini kullanmamıza izin vermektedir.

Uygulama

Çocukların üzüntülerini öyküleme aracılığıyla ifade etme becerileri çalışmasında, babasını kaybeden ve daha sonra memleketine taşınmasıyla birlikte arkadaşları ve evini kaybeden bir çocukla ilgili bir öykü geliştirildi. Yeni evine varan çocuk tırmanmak için mükemmel bir ağaç bulur ve bu ağacı düş ağacı olarak adlandırır. Çocuklardan öyküyü bu noktadan itibaren tamamlamaları istendi. Aşağıda iki çocuğun öyküyü nasıl tamamladığını göreceksiniz.

10 yaşında bir erkek çocuğu:

> Anne, hayatımızın geri kalanını burada geçirebilir miyiz? Peki, belki büyüdüğünde taşınabilirsin fakat biraz daha burada kalabiliriz belki de daha uzun süre. Sonraki gün Joey yeni okulundan eve döndü, meşe ağacına tırmandı ve pek çok alışılmadık şey yaptı ve annesi ölmek üzere olduğu için ağaca kesileceğini söylemesi için onu çağırdı ve o da şöyle dedi: 'Neden insanlar benim sevdiğim (ara) şeyleri elimden almak zorunda ki?'

9,5 yaşında bir kız çocuğu:

> Joey'in arkadaşı geldi ve meşe ağacında birlikte oynadılar ve yazı orada geçirdiler ve çok eğlendiler. Joey arkadaşının orada ya-

şamasını istiyordu ama bu mümkün değildi. Ve Joey neredeyse arkadaşını unutacaktı çünkü meşe ağacını çok sevmişti. Meşe ağacı canlanarak; yalnızca meşe ağacı olmak yerine Joey'in arkadaşı oldu. Ve orada meşe ağacı ve Joey'in arkadaşı olarak sonsuza dek mutlu bir şekilde yaşadılar.

Çocuklardan meşe ağacı öyküsünün sonunu resimlemeleri istendi. Çocukların çoğu ağacı çizerken bir kısmı da anlattığı öyküyü çizdi.

Öyküleme grup ya da bireysel etkinlik olarak kullanılabilir. Öyküleme evlat terapisinde ebeveyn-çocuk etkinliği için kullanılabilir. Tamamlanmış öyküler anlatılabilir ve çocuktan öyküyü ya da öykünün bir bölümünü çizmesi istenebilir. Çocuklar sıklıkla kelimelerle anlatamadıklarını çizimlerinde anlatabilirler. Örneğin, birinci sınıfta bir çocuğun öyküde kendine anlatılan bahçeyi çizdiğinde annesini melek olarak gördüğü gözlemlenmiştir. Öyküler çocuklarla birlikte anlatılabilir, ya da terapistin birlikte koşulları oluşturup, başlatarak ve ortalara getirerek çocuktan öyküyü tamamlanmasını istemesiyle anlatabilir. Destek grup koşullarında, az sayıda çocukla öyküyü oyunlaştırıp daha büyük gruplara sunma şeklinde bir çalışma yaptık. Diğer öyküleme teknikleri de iyi bir şekilde belgelendirildi. Anlatım temelli teknikler grup ve birey seanslarına kolayca uygulanabilir. Öyküleme için üst yaş sınır yoktur. Çocukların olduğu kadar yetişkinlerin de bu teknikten keyif aldığını ve faydalandığını gözlemledik.

Teşekkür

Bu teknik üzerindeki araştırma Ulusal Öyküleme Birliği (National Storytelling Association), 1998 tarafından yapılan bağışla desteklenmiştir.

Referanslar

Harvey, J. H. (1996). *Embracing Their Memory: Loss and Social Psychology of Storytelling*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon

Muro, J. And Kottman, T. (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle Schools*. Madison, WI: Brown and Brenchmark

Pearce, S. S. (1996) *Flash of Insights: Metaphor and Narrative in Therapy*. Boston, MA: Allyn & Bacon

Kaynak

National Storytelling Membership Association, 116 ½ West Main Street, Jonesborough, TN 37659, (423) 913-8201, nmsa @naxs.net ya da www.storynet.org

Bölüm 2

DIŞAVURUMCU RESİM TEKNİKLERİ

13

Oyun Hamuru ile Canlandırma

Nancy M. Schultz

Giriş

Dörtyüzelli öğrencisi olan bir okulda oyun terapisti, danışman rollerim içinde ya kendi isteğiyle beni görmek isteyen ya da ebeveyni tarafından kısa bir danışmanlık çalışması için getirilen çocuklarla bir ya da iki seans görüşürüm. Kendisi gelen öğrenciler genelde üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıf öğrencisidir, bu öğrenciler okulun merkezi konumundadır.

Kendi gelen öğrencilerin çoğu, akranları ile sorunlar yaşamaktadır.(arkadaşları tarafından duygularının incitilmesi, diğerleri ile zıtlıklar yaşaması, arkadaş edinmede başarısızlık vs...)

Çocuklar genellikle, öğretmenleriyle yaşadıkları sorunlar, aileleri, ailelerinin sahip olduğu şeyler gibi konularda konuşmak isterler. Ebeveynlerinin yönlendirdikleri ise öfke kontrolü ya da ödevlere yoğunlaşamama gibi konularla ilgilidir. Uzun süreli danışmanlık çalışması gerektiren vakalar ise anne-babalarının ayrılmaları veya boşanmaları ile ilgilidir. Dayanışmayı sağlamak için kullanılan hızlı bir teknik de oyun hamuru ile canlandırma yapmaktır. Çocuk kendi boyutlarındaki masasına oturur oturmaz oyun hamuru veririm.

Gerekçe

Rol oynama büyük ölçüde oyun terapisinin davranışçı modeline atfedilmiş bir tekniktir. Çocuğun belirli bir durum hakkında duygularını ifade etmesine izin verir ve aynı duruma karşı tepkiler ve davranışlar

sergilemesini sağlar. Ek olarak, çocuk empati gelişimine izin veren ya da en azından karşısındakinin olaya bakışını anlamayı sağlayacak olan karşı taraf rolünü kolaylıkla canlandırabilir. Oyun hamuru kullanma pek çok çocuğa hitap eden ve sanatsal ifade aracı olarak kullanıldığında bilinçdışı zihni dolduran kolay uygulanabilir bir tekniktir. Bu iki tekniği bir arada kullanma, çocuğun sorunlarına doğru giden doğal bir yoldur.

Tanım

Ben genellikle çocuğu selamlarım ve masanın üzerinde duran oyun hamuru kutusuna doğru uzanırım. Öğrenci durumla ya da sorunla ilgi kurmaya başladığında oyun hamurunu sıkar ve eliyle şekil verir. Çoğu zaman, oyun hamuru enerji çıkışı olarak kullanıldığında öykü anlatımı genişler. Kısa oyun terapisi seansları sorun çözme unsuru içerdiği için, oyun hamurunu çocuğun öyküyü anlatmasının bir parçası ya da bir çözümü temsili olarak yüzlerce farklı şekilde kullanmaya başladım. Bazı zamanlar, oyun hamuru (benim ya da çocuğun elinde) çocuğun öyküsündeki kişiler olur (bazen de büyük ya da küçük toplar). Diğer zamanlarda, çocuğun tercihleri çocuk için önemini temsil eden büyük ya da küçük toplar olarak parçalara bölünmüş bir gününü temsil eder. Büyük bir top mükemmel bir tercih ya da görevi temsil ederken daha küçük toplar önemsiz ama daha ilginç görevleri temsil eder. Oyun hamuru, çocuğun sorununun somut ama net tanımlanmamış bir araç olarak parçası haline gelir.

Uygulama

Bu yöntem, yaşıt sorunları ya da zıtlıkları, kardeş sorunları ya da okulla ilgili durumsal sorunlarda oldukça faydalıdır. Bir keresinde bu yöntemi 9 yaşında olan ancak yaşıtlarına göre daha ufak tefek olan, okul servisinde kendisiyle dalga geçen çocuklara karşı daha fazla kendine güven ihtiyacı olan bir çocukta kullanmıştım. Dış görünüşünün ufak tefek olması onun kendini engelli hissetmesine neden oluyordu. Oyun hamurunu kullanarak çocuk, kendini bu kabadayıların iki katı büyüklükte göstererek onlarla konuştu. Diğer bir olay da anne babası ayrı olan ve iki ev arasında her dört günde bir seyahat etmekte olan bir kız çocuğunda bu yöntemi kullandım. Çocuğun oyun hamuru evleri temsil ediyordu. Evlerden biri pek de eğlenceli olmayan bir apartman dairesiydi; oyun hamuru kutusunun temsil ettiği diğer ev ise neşeyle dolup taşıyordu. Seansın sonunda çocuk ebeveynlerinin evlerine karşı farklı duygular

yaşadığının farkındaydı. Bu temsiller elbette çocuk boşanmanın duygusal aşamalarını yaşadıkça zaman içinde değişebilir.

Oyun hamuruna tedbirli bir şekilde dokunarak şekil verme aynı zamanda bilinçdışı zihni de tetikler. Örneğin amcası araba sürerken vurularak öldürülen 10 yaşında bir erkek çocuğu olayla ilgili duygularını paylaşırken oyun hamurundan mermi şeklinde taneler yaptı. Yaptığı tanelerin şekli kelimeleriyle bağlantısızdı ancak benim için net olan şey çocuğun oyun hamurunu metafor olarak kullanak üzüntüsünü ve korkularını ifade etmesiydi. Bu vakaya, oyun hamurunu kullanarak birkaç hafta devam ettim. Oyun hamurundan mermiler ve vurulma sahnesiyle ilgili hayalindekilerin ve bu olayın çocuk üzerindeki travmatik etkisinin söze dökülmesi çocuğun duygusal olarak iyileşmesini sağladı.

Diğer bir vakada ise yaşamının yedi yılını koruyucu aile yanında geçiren bir çocuk, koruyucu aile hakkında konuşurken oyun hamuruyla pizza, çörek, tatlı gibi yiyecekler yaptı. Bu tür ev koşullarında yaşayan çocuklar genellikle beslenme ile ilgili bilinçdışı ihtiyaçları vardır; oyun terapisinde yiyecek temaları çizdikleri ya da canlandırdıkları bilinir. Bu çocukla geçirilen kısa terapi seansında, oyun hamuru yiyecek benzeri şekiller ve yemek canlandırmasında mükemmel bir araç olarak kullanıldı. (Çoğu çocuk oyun hamurunun yenmediğini biliyor). Başka bir vakada ise oyun hamuru solucanları temsil ediyordu Çocuk arkadaşı olmayan bir solucanla ilgili bir öykü anlatmaya başladı. Yansıtmalarla ve rehberliğimle solucanın duyguları hakkında konuşmasını sağladım. Çocukların oyun terapisi sırasında çelişkilerini yansıttıklarını bildiğimiz için, Oyun hamuru solucanın yaşadığı sorun, çocuğun yaşıtlarıyla yaşadığı sorunu temsil ediyordu. Oyun hamurunu kabul edici, yargılayıcı olmayan bir tedavi aracı olarak kullanarak çocuğun çelişkilerini yeniden oluşturan ortam başarıyla kanıtlandı.

Oyun hamuru ile rol oynama okul çağındaki çocuklarda kullanılabilir ve maliyeti yalnızca bir kutu oyun hamurudur. (Kutuda sıkıca kapatıldığında nemli ve yumuşak kalır). Ayrıca seyahat eden ve taşınabilir oyuncaklara ihtiyacı olan terapistler için de oldukça uygundur.

14

Ebeveyn-Çocuk Kil Hayan Etkinliği

Carla Sharp

Giriş

Çocuk ve ebeveyn psikoterapisinde günümüzün en önemli sorunsalları bağlanma ve bağ kurmadır. Terapist, karşıt olma özelliklerine sahip, kaçma ya da saldırganlık davranışı sergileyen çocukları tedavi eder. Bu davranışların ve daha pek çoğunun kökeni geçmişteki yetersiz bağlanma ya da zarar görmüş bağlanmalara dayanmaktadır. Beverly James (1994) çocukla ilgili herhangi bir değerlendirmenin ebeveyn ve çocuk arasındaki bağın değerlendirmesini de kapsayarak yapılabileceğini belirtmektedir. Benim deneyimlerime göre, oyun terapisi bu can alıcı ilişkiye ulaşan ve tedavi eden en iyi şekildir. Kesinlikle duygusal/davranışsal sorunları yaşayan küçük çocuklarda bu bağın kalitesini belirlemek daha önemlidir.

Gerekçe

Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki sözlü ya da sözsüz olarak geçekleşmektedir. Küçük çocukların metaforları kullanarak doğal bir şekilde iletişim kurduğu görülmektedir(Mills and Crowley 1986). Küçük çocukların, ebeveyn çocuk sorunlarında doğrudan sözlü tartışma yaşayacak becerileri daha az gelişmiştir. Ek olarak ne çocuk ne de ebeveyn bilinçli olarak neyi bilmediklerini anlatamaz.

Pek çok ebeveyn, çocuklarını anlayamadığı ya da çocuklarının davranışları karşısında allak bullak oldukları için danışmaya ihtiyaç duyarlar. Çocuk ve ebeveynlerinin tedavi amaçlarından biri de ebeveynin

çocuğun davranışını anlamasını sağlamak ve ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmektir. Terapist çocuk ve ebeveyn arasında empati ve içgörü oluşmasını sağlar. Terapist bu ilişkinin altında yatan dinamikleri oyun aracılığıyla kolayca görebilir. Aile oyun terapisti bu karşılıklı ilişkide gerekli değişimleri oyun aracılığıyla etkileyebilir. Eliana Gil (1994) bu konuda şöyle demektedir: ' Yetişkinler çocuklarla iletişim kurup onların dünyalarına girebildikleri zaman, karşılıklı ilişkiyi ya da duygusal doğruluğu güçlendiren bir ilişki açısı ortaya çıkar' (sf 36). Kısacası, ebeveyn ve çocuk birlikte oynadığında daha derin duygusal bağlar oluşur.

Tanım

Hayvan yaratma Evresi

Terapist çocuk ve ebeveyni birlikte oyun odasına davet eder. Terapistin çocuk ve ebeveynin birlikte oynamalarını sağlayarak birbirlerini anlayabileceklerine yardım edebileceği kavramı, önceden terapist tarafından açıklanmalıdır. Daha sonra terapist model kil toplarını tanıtarak şöyle der: ' Bugün ikinizin de kil ile oynayarak eğlenmenizi istiyorum. Sizden bir hayvan yapmanızı istiyorum- istediğiniz herhangi bir hayvan. Hazır olduğunuzda birlikte bir öykü anlatmanıza yardımcı olacağım'.

Ebeveyn ve çocuk hayvan oluştururken, terapist de evde işlerin nasıl gittiği ile ilgili bir tartışma başlatır. Bu tartışmanın içeriği daha sonra öyküde yer alabilir. Yaratma aşamasında ebeveyn ve çocuğun birbiriyle nasıl ilişki kurduğunu gözlemlemek önemli: Birbirlerinin yarattığı hayvanlarla ilgileniyorlar mı? Ebeveyn çocuğu nasıl teşvik ediyor ya da engelliyor? Çocuk ebeveyninin oyun oynamasına şaşırdığını ifade ediyor mu? Her ikisini de bitirince, her birinin hayvanlarını tanıtarak hakkında birkaç şey söyler. Kilden yapılan hayvanların doğada da ilişki halinde olduğunu unutmayın. Örneğin kedi ve farenin birbirine zıt bir ilişkisi vardır ve birbiriyle oynayan iki kedi yavrusunun ilişkisinden farklıdır. Ayrıca bu iki hayvanın krallık içinde yaşayıp yaşayamayacağını da göz önünde bulundurmak gerekir; örneğin bir balıkla aslanın aynı yerde yaşaması oldukça güçtür.

Öykü Aşaması

Terapist ebeveyn ve çocuğa birlikte öykü anlatmayı gösterir. Terapist, öykünün başlangıç, gelişme ve sonuç bölümlerinin olması gerektiğini belirtir. Bu da daha anlamlı bir metafor oluşmasını sağlar. Hayvanların da karşılıklı konuşmaları sağlanabilir. Terapistin rolü öyküyü kay-

detmektir. İçeriğin belirli yönlerini, öyküleme sırasında ebeveyn ve çocuğun değişimini ve öyküdeki ana çatışmayıda not etmesi gerekir. Ayrıca bu çatışmanın çözülüp çözülmediğini çözüldü ise nasıl olduğunu da not etmeyi unutması gerekir.

Bir anne kız ördek (anne) ve bir goril (11 yaşındaki kız)yarattı. Ördek ve goril hemen aynı dili konuşmadıklarını fark etti. Ördek vakladı, goril gürledi ve sonunda ortak bir dil oluşturmak zorunda kaldılar.

Diğer bir çiftte balina (anne) ve kaplan (5 yaşında erkek çocuk) yarattı. Bu iki hayvan da ortak bir buluşma yeri bulmak zorundaydı, sonunda balinanın rahatlıkla yüzebileceği kaplanın da kumların üzerinde kalabileceği bir sahilde buluşmaya karar verdiler. Balina kaplana eğer pençelerini geçirmeyeceğine söz verirse sırtında bir deniz yolculuğu önerdi. Ebeveyn çocuk ilişkisi annenin oğlunun saldırganlığı ile ilgili korkuları üzerine bir oyun oluşturdu. Çocuk da saldırganlığını törpüleyerek istediği yakınlığı elde etti.

Birbiriyle çatışma yaşayan diğer bir çift de bir kedi (anne) ve ördek (10 yaşındaki üvey kızı) yarattı. Birlikte yaşayabilecekleri bir ev bulmanın mücadelesini verdiler. İnançlı ördek birlikte yaşayıp yaşayamayacakları konusunda emin değildi. Sonunda, kedi bir ev inşa etti (kilden) ve ördek için özel bir havuz yaptı. Böylece birlikte yaşayabilirlerdi. Bu metafor doğrudan kendi geçici bağlarıyla ilgiliydi ve anne bağlılığı vaat ediyordu.

Oyun Sonrası Süreç

Terapistin seçeceği öykü sürecinin derecesi çocuğun yaşına, tedavinin aşamasına ve tedavinin hedeflerine bağlıdır. Terapist genellikle metafora bağlı kalarak kısaca öykü hakkında konuşur. Hayvan figürleri öykü içinde olaylara gösterdikleri tepkiler ve ortaya çıkan duygularla ilgili konuşturulur. Metafora bağlı kalarak, terapist ördeğe kendine ait bir havuzunun olmasının nasıl bir duygu olduğunu sorabilir. Ebeveyn ve çocuklar doğrudan sorulan sorular yerine metaforlar aracılığı ile sorunlar hakkında daha rahat konuşmaktadırlar. Çocuk genelde konuşmanın diğer anlamını pek anlamazken bazı ebeveynler konuşulanları gülümseme ya da göz kırpma ile onaylar. Bu terapinin tedavi edici etkisini engellemez. Oyun sonrası süreçte ebeveyn çocuğun davranışının altında yatanları anlayabilir. Örneğin bir baba öyküleme süreci sırasında oğlunun kendinden korktuğunu anladı. Bu da ebeveyn olarak tarzını nasıl sürdüreceği konusunda kendisine oldukça yardımcı oldu.

Uygulama

Bu etkinlik oyun oynayabilen ve içgörü sahibi her ebeveyn ve her yaşta çocuk için uygundur. Ancak istismar eden ebeveynlerle tedavinin ilk aşamasındaolan psikotik ebeveyn ya da çocuk, oyun odasında ebeveynle rahat oynayamayan çocuklar için uygun değildir.

Bu etkinlik keşif ya da tedavi evresinde oldukça yararlıdır. Terapistin rolü ve müdahale oranı değişkendir. Metaforda çatışmalar söz konusu olduğunda, terapist ebeveyn ve çocuğu tedavinin amacının bu çatışmalara bir çözüm bulmak olduğu konusunda bilgilendirebilir. Bu metafor, içinde hayvanlarla konuşularak yapılabilir. Bazen de metaforları gerçek yaşam koşullarıyla ilişkilendirmek gerekir. Terapist en sonunda çocuk ve ebeveyne gönüllü olarak oynamayı kabul ettikleri için teşekkür eder böylece ebeveyn ve çocuk arasındaki farklı ilişkiyi daha iyi anlayabilir.

Referanslar

Gil, E. (1994). *Play in Family Therapy.* NewYOrk: Guilford

James, B. (1994). *Handbook for Treatment of Attachment-Trauma Problems in Children.* NewYork: Lexington

Mills, J.C. and Crowley, R. (1986) *Therapeutic Metaphors for Children.* NewYork: Brunner / Mazel

15

İç-Dış Maskeler

Theresa A. Kruczek

Giriş

Çocuklar çeşitli bilişsel ve duygusal yetenekler geliştirmektedir. Danışmanlığa gelen çocuklar genelde iki belirgin alanda savaş vermektedir: 'benlik kavramı' ve duyguları kontrol etme. Danışmanlıktaki çocuklar, problem davranışlarına uygulanan olumsuz etiketleri içeren dar bir benlik kavramı ortaya koyarlar. Ek olarak, duygusal deneyimlerini kontrol etme ve tanımlamada sorunlar yaşamaktadırlar. Çocuklar, kendi benlik kavramlarını ve duygularını tanımlama kapasitelerini genişletmek için maske yapma etkinliklerini kullanabilirler.

Gerekçe

Maske yapma, çocukları keyifli bir yolla teşvik eden yaratıcı bir sanat etkinliğidir. Çocuklar, yaratıcı sanat etkinliklerini okul ve toplumun diğer alanlarında kullanabildikleri sürece rahattırlar. Danışmanlar, sanat etkinliklerini çocukların iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla kullanabilirler. Sanatsal etkinliklerde yer alan çocuklar savunma konumunda değildir ve dışavurumcu sanat etkinliklerini kullanarak rahat ve kolayca iletişim kurabilirler. Ek olarak, yaratıcı sanat etkinliklerinin kullanılması, çocuğun doğal oyunsal bir araçla deneyimlerini düzenlemesine (bilişsel olarak) ve somutlaştırmasına yardımcı olur.

Tanım

Maske yapım etkinliği, danışmanın bütçesine, planına ve çocuğun gelişim düzeyine bağlı olarak basit ya da karmaşık olabilir. Basit maskeler renkli kartonlar ve spatula ya da sicimle yapılabilir. Daha karmaşık maskeler sanat malzemeleri satan mağazalardan alınabilecek kâğıt ya da seramik maskelerden yapılabilir. Ayrıca bu tür malzemeler satan mağazalarda maskeleri süslemek için resimler bulunabilir. Genellikle pek çok bireysel danışmanlık seansında basit renkli kartonlardan maskeler yapıyorum. Ayrıca ilkokul öğrencileri ve ergenlerden oluşan bir grup ortamında seramik maskeler de yapmıştım.

Basit maske yapmak için bir parça renkli kartona bir oval çizin. Daha sonra ovali ortalayarak iki göz çizin. Sonra gözlerin altını ortalayarak kartonun altına bir ağız çizin. Çocuğun motor becerilerine bağlı olarak göz ve ağız kısımlarını kesmesine yardım edebilirsiniz. Maskenin altına bir spatula yapıştırabilirisiniz ya da kenarlara iki delik açabilirsiniz. Maskeyi bağlamak için ip ya da sicim kullanabilirisiniz. Ben genelde çocuğun maske için iki ayrı renk seçmesine ve kesmeden önce bunları yapıştırmasına izin veriyorum. Böylece maskenin iç ve dış tarafı farklı renklerde oluyor.

Daha sonra çocukların kolâj yaparak maskeyi süslemeleri konusunda yönlendirin. Çocuk dergilerinden resimler ve kesyap için gerekli kelimeler kullanabilirsiniz. Benlik kavramını vurgulamak istiyorsanız, çocuktan dış dünyanın kendilerini nasıl gördüğünü yansıtan resim ve kelimeler seçmesini sağlayabilirsiniz. Maskenin dış tarafını süsledikten sonra iç tarafını da süslerler. Maskenin iç tarafı kendi iç dünyalarını temsil eder. Çocuğun, maskenin iç tarafını olumsuz etiketlerin ötesinde genişletmesine yardımcı olabilirsiniz. Çocuğa kendisini nelerin mutlu ettiğini, sevdiği şeyleri, başarılı olduğu şeyleri, yapmaktan keyif aldığı şeyleri, gelecek beklentilerini sorarak teşvik edebilirsiniz.

Danışman ve çocuk seçilen resim ve kelimeleri daha sonraki tartışmalarda temel olarak kullanabilir. Danışman, çocuğun güçlerinin farkına varmasını ve kendilerini danışmanlığa yönlendiren davranışlar ya da etiketlerin ötesinde kendi benlik kavramlarını genişletmelerine yardımcı olabilir. Danışman ayrıca karşısındaki kişilerin kendisini tam olarak tanımasının önemini kavramasına yardımcı olur. Çocuk ve danışman çocuğun diğerlerine karşı iç yüzünü göstermesinin yollarını arayabilir. Maskenin içi ve dışı için renk seçimleri tartışmanın metaforik temelini oluşturabilir.

Eğer duyguları teşvik etmek istiyorsanız, çocukların dış dünya ile ilgili duygularını yansıtan kelime ve resimleri maskenin dış tarafına, iç dünyalarında yaşadıkları duyguları da maskenin iç tarafına koymalarını sağlayın. Farklı duyguları tanımlayan duygu kelimeleri listesine ihtiyacınız olabilir. Çocukların gelişim düzeyine bağlı olarak, danışmanın daha fazla yönlendirmesine ihtiyaç vardır. Örneğin küçük çocuklarla çalışırken danışman çocuktan duygu listesi aracılığı ile duygularını tanımlamasını isteyebilir. Küçük çocuklarda terapist duyguları mutlu, üzgün, deli, korkmuş gibi temellere indirgeyebilir. Çocuklar duyguları anladığında, danışman çocuktan böyle bir duygu yaşayıp yaşamadığını sorabilir. Daha sonrasında bu duygunun içlerinde mi kaldığını yoksa dışa mı yansıdığını sorar. Çocuklar maskenin üzerine bu duygularını yansıtacak kelime ve resimleri seçerler. Daha büyük çocuklarda daha sonraki istemler (iç-dış) uygulanabilir.

Danışman ve çocuk yine maskeyi tartışmanın temeli olarak kullanabilir. Danışman çocuğun belirli içsel duyguların tıpkı diğer duygular gibi dışa vurulabileceğini anlamasına yardımcı olur. Danışman, terapiye gelen kişilerin katı ve kalıplaşmış bir şekilde duygularını dışa vurma yolları geliştirdiklerini anlamalarını sağlayabilir. Danışman aynı zamanda, maskenin içinde ve dışında tanımlanan duygulara atıfta bulunarak yaşadıkları farklı duyguları tanımaları ve tanımlamalarına yardımcı olur. Danışman ayrıca çocuğun 'Ben' ile başlayan cümlelerle duygularını net bir şekilde tanımlayarak iletişim kurmaları konusunda yol gösterir. Danışman çocuktan maskenin üzerinde yer alan her bir duygu ile ilgili şu cümleyi tamamlamasını ister: "..... Olduğunda ..... hissederim".

Uygulama

Bu teknik bütün çocuklara uygulanabilir. Çocukların kendi benlik kavramlarını geliştirmesi ve duygularını rahatça ifade etmelerini sağlar. Çocukların duygularını anlamalarına ve tanımlamalarına yardımcı olur. Benlik-kavramı maskesi 'Zor' olarak nitelendirilen çocuklarla çalışırken oldukça faydalıdır. Ayrıca duygu maskesi, davranış sorunlarını içselleştirmek ya da dışsallaştırmak için eğilim gösteren çocuklarda da işe yarar.

Vaka Örnekleri

Öğretmeni tarafından 'aşırı utangaç' olarak tanımlanan 8 yaşındaki bir kız çocuğu okul danışmanına yönlendirildi. Başlangıçta danışman-

la konuşup iletişim kurma konusunda gönülsüzdü. Danışman çocuğun kendi benlik kavramını geliştirmesi amacıyla iç-dış maske tekniğini kullandı. Maskenin dışında çok az kelime ve resim vardı. Çocuğu çok az yönlendirme ile çocuk maskenin iç kısmını süsledi. Maskeyi tartışmanın temeli olarak kullanmak, çocuğun sözlü olarak danışmanla iletişime geçmesini sağladı. Başlangıçta, danışman maskenin iç kısmı ile ilgili konuşmaya başlarken çocuktan yaşıtlarından birisini tanımlamasını istedi. Danışman çocuğun yaşıtları aracılığı ile kendi hakkında konuşmasını destekledi.

11 yaşında bir erkek çocuğu da evde ya da okulda yaşadığı öfke nöbetleri konusunda danışmanlığa yönlendirildi. Çevresi epeyce karmaşık olarak tanımlandı. Çocuğun duygularını tanımlaması için iç-dış maske yöntemi kullanıldı. Danışmanın yardımıyla, maskenin dışında temelde kızgınlık ifade eden resim ve kelimelerden oluşan bir maske oluşturdu. Bununla birlikte maskenin iç tarafı karmaşa, korku, suçluluk, kendini kontrol edememe gibi duyguları yansıtan resimler yer alıyordu. Danışman kızgınlık duygularını diğer iç duygularından birinin işareti olarak kullanacak şekilde kullanmaya teşvik etti. Danışmanı öfkenin diğer yüzünü kontrol edememe hissi olduğu duygusunu çocukla paylaştı (Gil 1983)'Ben' ile başlayan cümlelerle içindeki duygularını paylaşmayı öğrendi. Dışarıda öfke hissettiğinde içinde 'Ben' ile başlayan cümleleri tamamlaması istendi. . Örneğin öfkeli hissettiğinde kendi kendine şöyle demesi gerekiyordu: "Kendimi .....olduğunda kontrolden çıkmış hissediyorum". Tepkilerini durum ile ilgili anlayış ve kontrol sağlamak için kullanması konusunda yönlendirildi.

Referans

Gil, E.(1883) *Outgrowing the Pain.* NewYork:Dell

16

Okul Sırt Çantası Takımı

Mary Anne Peabody

Giriş

Oyun terapisi teknikleri, teorik yönlendirme ne olursa olsun terapide çocukların kullanacağı oyuncak listesini içerir. Oyuncaklar genellikle çocukların duygularını, ihtiyaçlarını, deneyimlerini ifade etmelerine yardımcı olacak şekilde seçilir. Ayrıca seçilen oyuncaklar terapistle çocuk arasındaki iletişimi teşvik eden araştırmaya yönlendiren nitelikte olmalıdır.

Çocuklar taklit ve hayal gücüne dayalı oyuncakları, farklı rolleri ve ilişkileri keşfetmek, duygularını ifade etmek, alternatif davranış geliştirmek, gerçek yaşamda gördükleri olayları taklit etmek için kullanırlar. Tıpkı çocukların tıbbi konuları keşfederek ifade etmelerini sağlayan doktor çantası gibi okul sırt çantası takımı da çocuğun okul hayatında deneyimlerini canlandırmasına yardımcı olur. Bu şansı sağlayarak, terapist oyun aracılığıyla çocuğun okul dünyasına daha rahat girebilir.

Schaefer (1993), bir ya da daha fazla tedavi edici özelliği olan oyunların on dört 'tedavi edici gücünü' tanımlar. Bu tedavi edici faktörler genellikle terapistin kullandığı yaklaşıma bağlı olarak birbiriyle örtüşür ya da yeniden oluşur. Terapide yer alan her çocuğun kendine özgü zorlukları ve engelleri ile birbirinden farklıdır. Her çocuğun tedavi planına bağlı olarak oyunun tedavi edici gücü, tedavinin belirli aşamalarında kullanılabilir. Okul sırt çantası takımı, yönlendirici ya da yönlendirmesiz oyun terapisinde kullanılabileceği için, terapistin kullandığı yaklaşıma bağlı olarak oyunun çeşitli güçlerini ortaya çıkarır. Bu tekniği çocuklarda kullanırken, hayal gücü, iletişim, yaratıcı düşünme, rol yapma,

ilişkiyi arttırma, okulla ilgili endişe sorunlarında gelişimsel korkularla başa çıkabilmek ve direncin üstesinden gelmek gibi oyunun tedavi edici güçleri ortaya çıktı. Travma çalışmasında olumsuz duyguları ortaya çıkarmada ya da okul durumu ile ilgili olumlu duyguları ifade ederken çocukların oyunlarında boşalma, duygusal boşalma ve olumlu duygular belirgin hale gelebilir.

Gerekçe

Çocukları tedavi ederken terapist çocuğun biyolojik ve çevresel sisteminin farkında olmalıdır. Okul ve yaşıtlar gibi tüm sistemlerin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Okul çağındaki çocuklar için, okul, vakitlerinin çoğunu geçirdikleri bir yerdir. Okul eğlence ve öğrenme mekanı olabileceği gibi öfke ya da akran çatışmalarının yaşandığı bir mekan da olabilir. Okul deneyimini anlamak çocuğun dünyasını anlayabilmek için hayati önem taşımaktadır. Bu eğer var olan sorun okul ile ilgili ya da çocuğun okuldaki durumunu etkiliyorsa daha da önemlidir.

Kuralcı yaklaşıma göre, okul sırt çantası takımı yönlendirmesiz oyun terapisi yaklaşımında ya da aşağıda tanımlandığı gibi daha yönlendirmeci yaklaşımla kullanılabilir. Bu teknik, becerikli bir terapist tarafından çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak ve daha kapsamlı tedavi planı hedeflerine ulaşmak için kullanılabilir.

Kuhli (1997) , oyun odasında standart gereçlerin bulunduğu iki ev bulundurulmasını önerir. Aile yapısındaki değişiklikler, memlekete geri dönme, kayıp, travma gibi konular çocukların iki ayrı evde canlandırma yoluyla anlatabilecekleri durumlardır. Kendi oyun odamda bir dolu bir de boş oyuncak ev bulundurmaktayım. Boş olan, çocukların kendi istedikleri gibi bir mekan oluşturmalarına olanak sağlar.

Okul sırt çantası takımı tekniğini kullanırken çocuktan boş evde bir sahne yaratmasını istiyorum. Eğer tek bir ev varsa, çocuk kum havuzundaki malzemeleri düzenleyebilir, parçalarla okul yapısını inşa edebilir, zemine okul kurulabilir. Bu teknik çok yönlüğe izin veren bir tekniktir.

Tanım

Standart ölçüde sade bir sırt çantasına, oyuncak sıra, sandalye, insan figürleri, hayvan figürleri gibi okulla ilgili malzemeler koyarım. Ayrıca çantada, küçük defterler, kâğıtlar, küçük oyuncaklar (atlama ipi,

yumuşak toplar, arabalar), harita, tebeşir, yazı tahtası, yazılı cümle fişleri, bayrak, küre, deniz haritası gibi okul ile ilgili malzemeler de yer alır. Küçük ahşap bloklar, sıra, masa ya da haritaların serileceği yerler olarak kullanılır.

Bu okul sırt çantasında yer alan malzemeler bir el sanatları malzemeleri dükkânından sağlanabilir ya da bilgisayarın clip art programının yardımıyla yapılabilir. Kantin için uzun masalar, okul servisi gibi el yapımı ya da satın alınmış malzemeler de bu teknikte kullanılabilir. Malzemeler bir kutunun içine ayarlanabileceği gibi, çocuklar her gün okula götürdükleri sırt çantasının içinde yer alan malzemeleri de getirebilirler.

Okul sırt çantası çocuk merkezli yaklaşımlarda, belirli bir tercih ise, çocuklar bu malzemeleri oyun odasındaki diğer oyuncaklar gibi kullanırlar. Malzemeler oyun odasındaki bir rafta durur ve çocuklar bunu çalışmalarına şekil verecek şekilde kullanmayı seçebilirler.

Eğer çocuğun ihtiyaçları ve tedavi planı yönlendirmeci bir yaklaşımı gerektiriyorsa, okul sırt çantasını aşağıda belirttiğim şekilde kullanıyorum.

- Çocuktan evden ayrılma, servis bekleme, servise binme, sınıf deneyimi, kantinde öğle yemeği, teneffüs ve eve dönüş gibi bilgileri içeren sıradan bir okul gününü anlatmasını istiyorum.
- Çocuktan sınıfta, kantinde ya da oyun alanında geçen bir sahneyi canlandırmasını istiyorum. Daha sonra sınıfta ya da oyun alanında ideal olanı ya da olmasını istediklerini canlandırmalarını istiyorum.
- Eğer çocuk çatışma yaşıyorsa, figürlerle ortamı yeniden yaratırız ve çocuk sorunu çözebilecek alternatif yollar bulmaya çalışır. Ayrıca güçlüklerle başa çıkabilmeyi öğretmek için farklı sonlar da öyküye eklenebilir.
- Çocuktan sahnede yetişkin olarak bir figür seçmesini isterim (otobüs şoförü, öğretmen, oyun ablası) ve bu figürlerle taklit oyunu yaratır.
- Çocuklara kendilerini öğretmen veya farklı şeyler yapan iki arkadaşı yerine koyarak kendi sınıflarını oluşturmaları yoluyla kinetik çizim tekniğinden (Kottman 1995) sorular uyarladım. Daha sonra şu soruları sorarım: 'Bu kişi ne yapıyor? Bu kişi nasıl hissediyor? Sen bu kişi hakkında ne hissediyorsun? Bu kişi diğer insanlarla nasıl geçinir?' Ek olarak '"Bu sınıfla ilgili bir şeyi de-

giştirme şansın olsaydı neyi değiştirirdin?' sorusu sorulabilir. Kottman (1995) okul kinetik çizim tekniği tartışmasında diğer soruları da listelemektedir.

Uygulama

Bu tekniği, okul çağındaki çocukların okulla ilgili düşünceleri, duyguları, isteklerine ulaşmak için başarılı bir şekilde uyguladım. Özellikle okul kaygısı, ayrılma kaygısı, öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği (DEB), dikkat eksikliği/ hiperaktivite (DEHB) ya da düşük özsaygısı gibi okulla ilgili sorunlar yaşayan çocuklarda oldukça faydalı bir tekniktir.

Referanslar

Kottman, T. (1995) *Partners in Play: An Adlerian Approach to Play Therapy.*

Alexandria, VA: American Counseling Association

Kuhli, L. (1997). The use of two houses in play therapy. In *Play Therapy Techniques*, ed. C. Schaefer and D. Cangelosi, pp.63-68. Northvale, NJ: Jason Aronson

Scahefer, C.E. (1993) *The Therapeutic Powers of Play.* Nortvale, NJ: Jason Aronson.

17

Karne Verme

Mary Anne Peabody

Giriş

Okul çağındaki çocuklar yılda birkaç kez öğretmenlerinden içinde değerlendirmelerinin bulunduğu karne alırlar. Bu, pek çok çocuğun aşina olduğu bir kavramdır. Çocukların kendi dünyalarındaki belirli kişilere ya da deneyimlere karşı olan duygularını düşüncelerini öğrenme çabası içinde, çocuğun not veren olduğu bir karne sistemi oluşturdum. Çocukların öğretmen rolünü oynamayı sevdiklerini ve başkalarına not verme imkânından keyif aldıklarını gözlemledim. Bu teknik, duyguların ifade edilmesine izin verirken, çocukların kendi dünyaları hakkında iletişim kurmalarını sağlayan bir araç rolünü üstleniyor.

Gerekçe

Bazı çocuklar duygularını, düşüncelerini ve ilgilerini sözlü olarak ifade etmede güçlük yaşıyor. Yapılandırılmış bir teknik kullanma, terapistin çocuğun kendi dünyasındaki durumlar ve insanlar hakkında iletişim kurmalarına yardım etmesini sağlıyor. Bununla birlikte doğrudan sorgulama pek çok çocuğu ürkütüyor. Çocukların yaşadıklarını keyifli ve yaratıcı bir şekilde söze dökmelerini sağlayan bir yol bulmak terapistin yapılandırılmış bir yolla çocuktan bilgi almasını sağlar.

Çocukların oyun odasının içindeki ve dışındaki yaşamlarının benim için önemli olduğunu hissetmelerini istiyorum. Günlük yaşamlarının farklı yönlerini konuşmalarını ve değerlendirmelerini istemem, onların dünyasıyla ilgilendiğimi gösteriyor. Ucu açık sorularla değerlendir-

me teknikleri, çocukların kendilerini, diğerlerini ve çevrelerini nasıl gördükleri konusundaki anlayışımı derinleştirdi.

Tanım

Meşeden yapılmış bir etiketten kopyalayarak bir karne oluşturdum. Kategorileri boş bıraktım, böylece her çocuğa uygun bir karne oluşturabilirim. Çocuğa genel olarak karne ve not değerlendirmesi ile ilgili bilgisi olup olmadığını sorarım. Birlikte karne üzerinden gittikçe, çocuğun yaşadığı durumlara uygun kategorileri yazarım. Genellikle Likert Ölçeğine göre beş puanlık değerlendirme kullanılır, burada 1 olumlu, 3 orta, 5 ise zayıftır. (Şekil 17–1) Çocuktan son birkaç hafta içinde yaşadığı olayları ya da kişileri puanlandırmasını istiyorum. Terapist zaman konusunu bugün, geçen hafta gibi çocuğun anlayabileceği zaman kavramına bağlı olarak çeşitlendirebilir. Çocuk daha sonra notun bulunduğu alanı işaretler ya da mühürler. Eğer farklı mühür ve damga sistemleriniz varsa bunları da tekniğe ekleyebilirsiniz. Her değerlendirmeden sonra çocuğun neden o puanı seçtiğini anlatacağı açıklayıcı sorular sorarım.

Çocuk-yetişkin etkileşiminin büyük bölümü sorularla dolu olduğundan çocuğun açıklama sorularına gösterdiği sözsüz tepki dikkatli bir şekilde izlenmelidir. Soruların gidişatı önemli değişkenlerdir. Terapist soru üstüne soru sorarak çocuğu bunaltmamalıdır. Bazı çocuklardan her seansta değişimleri görmeleri için birkaç bölümü değerlendirmelerini istiyorum.

Değerlendiren : _____

Tarih : _____

	(+)1	2	3	4	5(-)
Küçük erkek kardeşin					
Büyük kız kardeşin					
Anne					
Baba					
Büyükanne					
Büyükbaba					
Kreş arkadaşları					
Kreş bakıcısı					
Öğretmen					
Otobüs durağı					
Otobüs yolculuğu					
Teneffüs					

Şekil 17–1. Karne

Kategoriler

Ev Temelli: Anne, Baba, kardeş, büyükanne ve baba, evcil hayvanlar.

Okul Temelli: Öğretmen, kantin, otobüs bekleme, otobüs yolculuğu, okul arkadaşları, teneffüs, spor, resim dersi, müdür

Diğer: Kreş, okul sonrası etkinlikler, komşu arkadaşlar

Uygulama

Bu teknik çeşitli sorunlarla mücadele eden farklı yaşlardaki okul çağındaki çocuklara uygulanabilir. En iyisi ise en azından okuma becerisinin başlarında olan çocuklarda kullanılmasıdır.

Tedavi süresince, düşüncelerin, duyguların, durumların zaman içinde nasıl değiştiğini gözlemlemek için birkaç kez kullanılabilir. Çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve dikkat süresine bağlı olarak teknik çeşitlendirilebilir ve daha küçük parçalara ayrılabilir. Örneğin, terapist her seansta birkaç alanı değerlendirmesini isteyerek tekniği birkaç seans sürdürebilir. Ya da terapist her haftanın başında haftayı değerlendirmek üzere bu tekniği kullanabilir. Daha sonra terapistle çocuklar yapılandırılmış bir yolla geçen hafta ile ilgili düşüncelerini, duygularını ve izlenimlerini paylaşır. Ayrıca bu teknik zaman içinde çocuğun durumunun, duygularının ve düşüncelerinin nasıl değiştiğini görmek amacıyla tedavi süresince birkaç kez kullanılabilir.

18

Çocuk İçin Resimleme

Deborah B. Vilas

Giriş

Bu resim terapi tekniği, çocuklara henüz kendilerini ifade edemedikleri dönemde ulaşabilmeyi, ifade etmeyi ve iletişim kurmayı sağlayan terapist tarafından hazırlanmış resim tekniğidir. Bu tekniği hastanede yatan çocuklarda bir uzman olarak, bir öğretmen olarak ve 2–5 yaş arasında duygusal olarak zarar görmüş çocuklarla terapi yapan bir terapist olarak başarılı bir şekilde kullandım.

Bu teknik aynı zamanda bir çocuğun hayal dünyasının çizimleri aracılığıyla canlandırıldığı çocuk öyküsünü temel alan 'Mor Boya' adıyla Lesley Koplow tarafından (1996) tanımlanmıştır.

Gerekçe

Oyun çocuğun en iyi ve en doğal iletişim yolu olmasına rağmen, bazen çocuk duygularına ulaşmak için kelime ya da oyunları terapistin yardımı olmadan kullanamaz. Çocuk içine kapalı, telaşlı ya da ulaşılamaz olsun ya da başka bir dil konuşsun bu teknik çocuk için ani onay ve bağlılık duyguları yaratır. Bu teknik çocuğun sembolik ifade bulmamış olan sorunsallara ulaşmasını sağlar.

Tanım

Terapist düz beyaz çizim kâğıdına keçeli kalem ya da mum boya ile çocuğu resimler. Terapist, çocuğun o anki halini ya da daha önceden terapide ya da yaşamında olmuş bir şeyi çizmeyi tercih edebilir. Sanatsal

yetenek önemli değil. Bununla birlikte, göz, saç rengi, cilt rengi, yüz ifadesi, elbise rengi ve tarzı açık bir şekilde yansıtılmalıdır. Çocuk asla çöpten adam figürü olarak çizilmemelidir.

Eğer çocuk ilgi gösterirse ve iletişim kurabilirse, terapist resimleme süresince çocuğun girdilerini sormalıdır. Terapist bunu çizim aşamasını anlatarak ve araya sorular sıkıştırarak yapar. Eğer çocuk bağ kuramıyorsa, terapist çocuğun hissettikleri ve düşündükleri ile ilgili uygun tahminler yapmalıdır. Eğer terapist doğru yorumlama yaparsa çocuk istekli bir şekilde diyaloga katılır. Aşağıda bir resimleme diyalog örneği verilmiştir:

Terapist: Tamam, şimdi seni kapının yanında ayakta çizeceğim yanında da ben. Mavi bir gömlek ve kot pantolon var üzerinde. Ayakkabıların ne renk?

Çocuk: (Yanıt yok)

Terapist: Dur bir bakalım. Siyah ayakkabılar. Şimdi yüzünü çiziyorum. Nasıl bir ağız çizmeliyim? Üzgün bir ağız? Kızgın....?

Çocuk: *(keserek)* ÜZGÜN !!

Terapist çocuğu resmetmeye devam eder ve diğer karakterleri ya da belirli bir sahne için arka planı çizer. Resmetme tamamlandığında, bir düşünce ve kelime balonu eklenir ve çocuk bu sahneyi kelime, düşünce ve duygularla doldurması için teşvik edilir. Bazı zamanlarda çocuk çizimin içinde yer alır. Örneğin:

Terapist: Öyleyse, burada ağlıyorsun. Bu resimde ne hissettiğini merak ediyorum?

Çocuk: Kızgın ve üzgün. Kapıyı ve duvarı çizin ve dışarı bir kapı çizin ve içeri giriyorsunuz ve orada bitkiler var. Ben buradayım, duvarın kenarında ağlıyorum. Sen gülümsüyorsun, değil mi?

Terapist: Gülümsediğimi hatırlıyorum, fakat sen üzgün ve kızgınsın. Bu resimde seni bu kadar üzgün ve kızgın yapan nedir?

Çocuk: Üzgün ve kızgınım çünkü sen bana oyun oynamayı bırakmamı söylüyorsun.

Bu teknik terapistin psikotik çocukların aşılamaz dünyasına göz atmasını sağlar. 4 yaşında böyle bir çocuk, sürekli aşağı yukarı zıplıyor ve yüksek sesle şarkılar söylüyordu. Kendisiyle iletişim kurmak için sözlü ya da sözsüz iletişim kurmak için çaba gösteren terapiste yanıt vermiyordu. Terapist daha sonra eylemin ortalarında çocuğun halini resmetti.. (Şekil 18-1). Çocuk zıplamayı ve bağırıp çağırmayı bırakıp terapistin ne yaptığına bakmaya geldi. Daha sonra resme eşlik eden aşağıdaki monologu ekledi:

Çocuk: Habadibada! Benimle gelin, gelin balkabakları. Annem çabuk sinirlenir. Paramı elimden alır ve annemin bu hali beni delirtir. Ve annem bana altı top gibi olan bir kâseyle vurur. Kafama vurur ve ben cama yapışırım. Ve popomu sıkıştırır camdan aşağı ayakkabılarım düşer. Ve annem kolumu kırar. Nedenini bilmiyorum.

Resmetme tekniği onaylandığında hasta ve terapist arasında etkili bir diyalogun kapılarını açar. Ortaya çıkan sorunları araştırmak için kukla oyuncak bebek gibi drama teknikleri ile beraber kullanılabilir.



Şekil 18-1. Terapist eylemin ortalarında çocuğun halini resmeder.

Uygulama

Bu teknik okul öncesi çocuklarda, psikotik, otistik ve travma geçiren çocuklarda olduğu gibi yaygın gelişimsel bozukluğu olan ya da genel gelişim geriliği olan çocuklarda da kullanılabilir. Ayrıca daha büyük çocuklarda da kullanılabilir.

Ek olarak, hastanede yatan çocuk ve hastane personeli arasındaki iletişim kopukluğunu ortadan kaldırmak için de kullanılabilir. Örneğin hastanede yatan 5 yaşındaki işitme engelli bir çocuk annesi tekerlekli sandalye ile gittikten sonra teselli edilemiyordu. Bakım uzmanı işaret dili bilmiyordu, çocuk da dudak okumayı bilmiyordu. En sonunda uzman çocuğun, annesi tekerlekli sandalye ile gittikten sonra ağlıyorken resmini çizdi. Çocuk uzmanın kendisini anladığını görünce rahatladı.

Bazı terapistler çocuğun kendi sanatsal çalışmalarının eşleşemeyecekleri yetişkin modeli ile sunularak engellendiğini düşünebilirler. Terapistler çocuğa ne zaman ve nerede yetişkinlerin çocuk için resmetmesinin uygun olduğunu, ne zaman uygun olmadığını anlatmalıdır. Bütün tekniklerde olduğu gibi, terapist çocukla ilgili bilgilerini kullanmalı ve çocuk için resmetme zamanını doğru bir şekilde ayarlamalıdır. Çocukların alıcı olduğu ve araya girmelerin sonuç vermediği durumlar da olacaktır. Diğer zamanlarda ve belirli çocuklarda, bu teknik gereğinden fazla zorlayıcı ve tehdit edici olabilir.

Referanslar

Johnson, C. (1995). *Harold and the Purple Crayon*. NewYork: Harper

Koplow, L. (1996). *Unsmiling Faces: How Preschools Can Heal*. NewYork:Teachers' College Pres

19

Duygu Etiketleri

Liana Lowenstein

Giriş

Pek çok çocuk kısıtlı sözel becerileri olduğu, kendilerini ortaya koymaya direndikleri ya da terapi süreci konusunda endişeli oldukları için duygularını tanımlamada ve ifade etmede güçlük yaşamaktadır. Somut ve oyun temelli etkinlikler, çocukların düşük endişe düzeyinde duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar. Pek çok çocuk etiket kullanmaktan keyif aldığı için bu etkinlik teşvik edici ve değerli bir tedavi tekniğidir.

Gerekçe

Çocuklar duygularını kelimelere dökmekte sıkıntılar yaşadığında, tartışmayı oyun temelli etkinliklerle birleştirmek yararlı olabilir. Duygu etiketleri pek çok amacı olan bir etkinliktir: (1) Bu etkinlik çocuğun duygularını tanımlamasına ve ifade etmesine yardımcı olur. (2) Etkinlik terapistin pek çok değerli bilgiye ulaşmasını sağlar. (3) Uygulayıcı bu etkinlikle çocuğun duygularını düzeltme ve onaylama şansı verir. (4) Etkinlik çocukların, insanların vücutlarının farklı bölgelerinde çeşitli duygular yaşayabileceğini anlamasına yardımcı olur.

Tanım

Terapist ve çocuk yere oturur. Terapist eğer bulabilirse büyük bir parça kasap kâğıdı (çocuğun vücudunun dış hatlarını çizecek kadar),

keçeli kalem, çeşitli etiketler (tercihen gülen yüz, arı, kertenkele ve yıldız resimli) edinir. Terapist etkinliği şu sözlerle tanıtır: "Bugün bize duygularımız hakkında konuşmamıza yardımcı olacak bir etkinlik yapacağız. Herkesin duyguları vardır. Bazen mutluluk, gurur gibi rahatlatıcı duygular yaşarız. Bazen de üzüntü sıkıntı gibi rahatsız edici duygular yaşarız. Hem rahatlatıcı hem de rahatsız edici duygular yaşamamız normaldir." Daha sonra terapist yere kasap kâğıdını serer ve çocuktan kâğıdın üzerine uzanmasını ister, daha sonra duygu etiketlerini yapıştırabilmesi için çocuğun vücudunun dış hatlarını keçeli kalemle çizer, yüzünü boyayarak resmi kişileştirebilir. Terapist çocuğu aktivite süresince aşağıdaki gibi yönlendirir:

Terapist: Farklı duygular hakkında konuşurken etiketleri kullanacağız. Öncelikle mutlu duygular hakkında konuşacağız. Seni ne mutlu eder?

Çocuk: Annemin bana bir şeyler alması

Terapist: Tam olarak vücudunun hangi bölgesinde mutluluğu hissedersin?

Çocuk: Tamamında

Terapist: Mutlu yüz etiketlerini vücudunda mutluluğu hissettiğin bölgeye yapıştırabilirsin.

(Çocuk mutlu yüz etiketini vücuda yapıştırır)

Terapist: Peki ya üzüntü veren duygular. Seni ne üzer?

Çocuk: Başka çocukların benimle oynamaması

Terapist: Vücudunun neresinde bu üzüntüyü hissedersin?

Çocuk: Kalbimde

Terapist: Üzgün yüz etiketini kendini mutsuz hissettiğin yere yapıştırabilirsin (Çocuk etiketi kalbinin olduğu bölgeye yapıştırır).

Terapist: Hepimiz bazen bir şeylere deliririz. Seni böyle çıldırtan ne var?

Çocuk: Ben televizyon izlerken erkek kardeşimin kanal değiştirmesi

Terapist: Peki bu duyguyu vücudunun hangi bölgesinde hissedersin?

Çocuk: Boğazımda çünkü ona bağırırım. (Çocuk etiketi boğazına yapıştırır)

Terapist: Kertenkele etiketleri korkularımız için. Sen ne zaman korku hissedersin?

Çocuk: Annemle babam kavga ettiğinde

Terapist: Bunu biraz daha anlatabilir misin?

Çocuk: Çok kavga ediyorlar ve babam annemi ağlatıyor.

Terapist: Annen neden ağlıyor sence?

Çocuk: Çünkü babam onu aşağılıyor.

Terapist: Baban aşağılayacak ne yapıyor?

Çocuk: Anneme vuruyor ve ona çok bağırıyor.

Terapist: Korkuyu vücudunun hangi bölgesinde hissediyorsun?

Çocuk: Gözlerimde, çünkü gördüğüm zaman korkuyorum. (Çocuk kertenkele etiketini gözlerine yapıştırır)

Terapist: Pek çok çocuk anne ile babasını kavga ederken gördüğünde korkar. Anne ile babasını kavga ederken gören bir çocuğa ne yapmasını önerirsin?

Çocuk: Ona polisi aramasını söylerdim.

Terapist: Bu güzel bir tavsiye. Son etiketlerimiz de gurur için. Ne zaman gurur duyarsın?

Çocuk: İyi bir karne aldığımda

Terapist: Bu gerçekten de gurur duyulacak bir şey. Bu duyguyu vücudunun hangi bölgesinde hissedersin?

Çocuk: Her yerinde (Çocuk yıldız etiketlerini alır ve vücuduna yapıştırır)

Terapist: Bugün duyguların hakkında çok iyi konuştun!

Seansın sonunda çocuğa evde etiket kitabı yapması için kâğıt ve çeşitli etiketler verilir.

Uygulama

Bu etkinlik farklı yaş grupları için uygulanabilir ve istismar, evde şiddet, boşanma, yas ve kayıp, kronik ya da ölümcül hastalık, mDEBe bağımlılığı ve ev dışında bakım gibi sorunlar yaşayan hastalarda kullanılabilir. Teknik ulaşma aracı olduğu gibi tedavi aracı olarak da kullanılabilir. Değerlendirme ve tanı aracı olarak, etkinlik çocuğu bir bütün olarak değerlendirmeye yardımcı olacak değerli bilgiler sağlar. Tedavi süresince, etkili bir ifade ve boşalma sağlar. Ayrıca bu etkinlik çocuğa hangi duyguları ve deneyimleri tartışması gerektiği konusunda kontrol şansı verir.

Bu, çocuğun yaşadığı sorunları yüzeye çıkarmasına yardımcı olan somut bir müdahaledir. Uygulayıcı çocuğun duygularını tartışmak ve ortaya çıkarmak için bir çıkış noktası olarak kullanabilir. Ucu açık sorular ve destekleyici yorumlar aracılığıyla çocuğun açık olması sağlanır.

20

Çörek Adam Duygu Haritası

Athena A. Drewes

Giriş

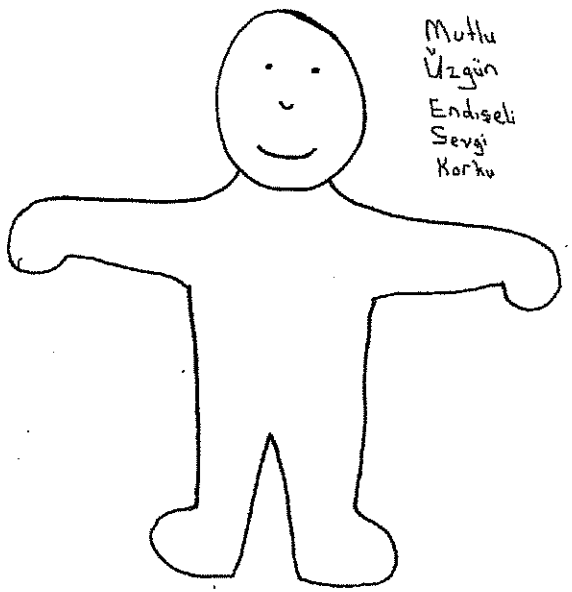
Bu teknik duygularını ifade etme ve bütünleştirmede sorun yaşayan çocuklara yardımcı olmak için kullanılabilir. Yatılı tedavi ortamındaki travma yaşayan çocuklarda oldukça başarılı olduğu gözlemlenmiştir, ayrıca herhangi bir ortam ve yaş grubuna da uygulanabilir.

Gerekçe

Travma yaşayan özellikle duygusal olarak durum ve anılarla mücadele etmek zorunda kalan çocuklar kendi içlerindeki duyguları ifade ederken ve tanımlarken sorunlar yaşamaktadır. Kendi içlerinde yaşadıkları pek çok duyguyu üzücü ya da çıldırtıcı olarak tanımlamakta geri kalırlar. Çocuklar kendi içlerinde yaşadıkları duyguları kavramsallaştırmakta sorunlar yaşayabilirler ya da kararsızlık hissedebilirler. Genellikle vücutlarıyla bütünleşmemişlerdir ve vücutlarının farklı bölgelerinde farklı duygular hissedebileceklerini anlamazlar. Bu basit dışavurumcu sanat tekniği hem tanısal hem de çocukların duygularını anlamaları ve bütünleşmeleri için görsel bir araç olarak oldukça yararlıdır.

Tanım

Gözleri, burnu ve gülümsemesi ile çörek adam şeklini kullanıyorum.



Şekil 20-1. Çörek adam – boş biçim

Genelde yanımda, boş çörek adam çizimleri olur ancak gerekli olduğunda tedavi sırasında çabucak çörek adam şekli çizebilirsiniz. Ayrıca çocuklardan listeye bir ya da iki tane daha duygu eklemeye çalışmalarını istiyorum. Çocuklardan bir ya da iki kelime eklemesini isteyerek çocukların duygusal kelime dağarcıklarını da geliştirmelerine yardım ediyorum. Bu da onlara görev üzerinde kontrol sahibi olma ve sürecin aktif bir katılımcısı olma şansını veriyor. Ben ayrıca bu tekniği çocuğun bilişsel becerileri ve altında yatan nedenlerle ilgili hızlı bir şekilde informal bilgi toplamak için oldukça yararlı buluyorum. Yıllar boyunca çocukların listeye ekledikleri donakalmış, endişeli, aptal, gergin ya da sersem gibi kelimeler beni şaşırttı.

Daha sonra çocuk listedeki her duygu için bir renk seçer ve keçeli kalem, mum boya ya da boya kalemi ile her duygunun yanına küçük bir çizgi çizer. Önceden seçilmiş renklerle çizimi doldurmak yerine çocuğun renkleri seçmesine izin vermek oldukça ilginçtir. Bugüne dek çalıştığım pek çok çocuk mutlu içi mavi, öfke için sarı gibi geleneksel olmayan renkler seçmişlerdir.

Daha sonra çocuğun söz ettiği üzücü bir olay ya da evde, okulda çocuğu üzen bir olayı kullanırım. Çocuktan çörek adamı, hissettiği duyguları gösteren yan tarafta listelediğimiz her duyguyu ve renkleri kullanarak boyamasını isterim (Hem konuştuğumuz hem de genel konuları). Tamamlandıktan sonra boyama süreci başlar. Vücudun hangi bölgelerinde öfkeyi yansıttığına ve durumlara nasıl tepki verdiğine özellikle dikkat ederim. Mutluluk duygusu yüzde yansıtılırken öfkenin ellerde ayaklarda ya da vücutta yansıtılması gibi çelişkili durumları gözlemlerim. Daha sonra çocukla dışarı karşı sakin ama içten içe kendini yiyen ya da bacaklarıyla vurma ya da tekme atma gibi davranışlar üzerinde konuşuruz. Daha sonra sevgiyi koyduğu yere bakarız (genelde kalp olarak çizilir) ve korku, incinme ve öfke duygularıyla nasıl çevrelendiğini görürüz.

Çocuklar, sevgi ve mutluluk gibi duyguların yanı sıra öfke gibi duyguları nasıl ifade ettikleri ve nerede hissettiklerinin görsel olarak önlerinde olmasından keyif alıyorlar. Bu görsel araç çocukların duygularını ifade etmelerine ve duygulanımlarında bir bütünlük sağlamaya yardımcı olduğu kadar olaylarla mücadele etmeleri konusunda da iyi bir başlangıç noktası haline geliyor.

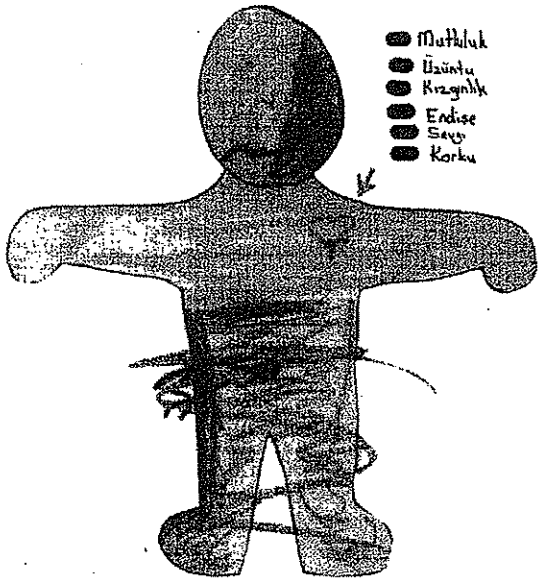
Uygulama

Bu tekniği bireysel oyun terapisinin başlangıç aşamasında, ilişkinin başlarında, çocuğun duygusal olarak nasıl yapılandığını, iç dünyasının duygularının ne kadar farkında olduğunu ve vücutlarıyla ne kadar ilgili ya da uzak olduklarını görmek amacıyla kullanıyorum. Hem eğlenceli bir etkinlik, hem de duygular ve duygusal olarak yıpratmış konular hakkında konuşma ve başa çıkma endişesini azaltan bir etkinliktir. Terapi süresini ölçme yolu olarak, bu etkinliği, terapinin nasıl yardımcı olduğu, çocuğun bilincinde ve duygu bütünlüğünde bir değişme olup olmadığını görmek için altı ay sonra tekrar uygularım. Yeni çörek adamı boyayıp üzerinde konuştuktan sonra, daha önceki çizimi getiririm ve çocuğun yardımıyla karşılaştırırız. Çocuklar farklılıkları görmeyi, duygu bütünlüğü ve duygularına müdahale etme konusunda yaşadığı süreci tartışmaktan keyif alırlar.

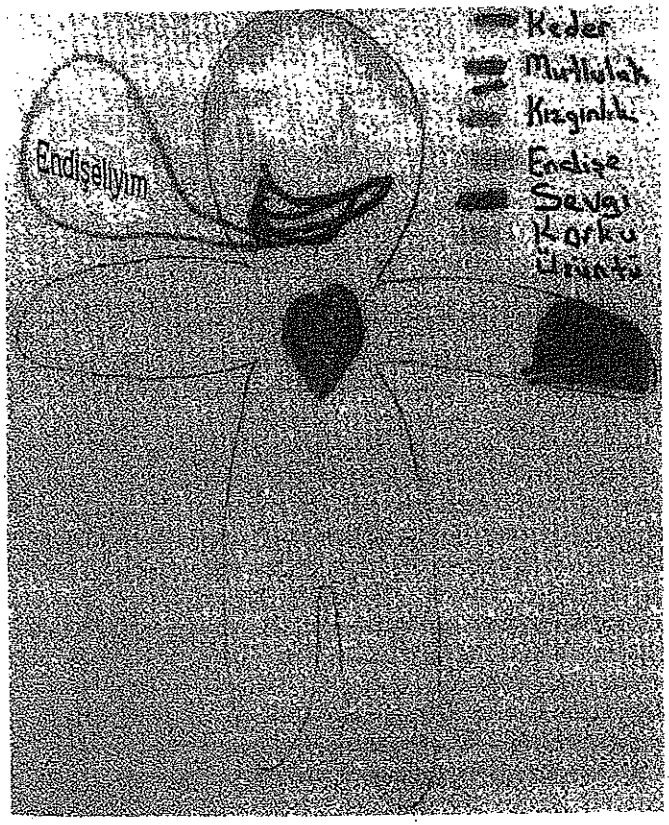
Vaka Örneği

10 yaşındaki Nick ortalıkta yüzünde bir gülümseme ile mutlu bir şekilde dolaşır ancak en ufak bir kızgınlıkta ya da arkadaşlarının şakasında öfkeyle soluyup kavgaya hazır hale gelirdi. Terapide sıklıkla annesinin,

uyuşturucudan kurtularak rüyalarındaki gibi kendisini besleyen ve koruyan bir anne olması özlemini dile getiriyordu. Duygularını keşfetmesi söylendiğinde, Nick kararsızlığını ifade etmede zorlanıyordu. Çörek adam çizimini kullandık ve Nick farklı duyguları olduğunu ve bunları vücudunun farklı bölgelerinde hissettiğini gördü. Ayrıca içinde birçok öfke dolu duygu yaşarken yüzünün gülüyor olmasına oldukça şaşırdı ve asık olması gerektiği yorumunu yaptı. Hemen gülen ağzı somurtmuş, kızgın bir ağza çevirdi. (2*-2). Daha sonra kendiliğinden etrafta sürekli gülümseyerek yürüdüğünü, iç dünyasında mutlu değilken karşısındakilerin onu mutlu sandığını fark etti. Bu da mutlu yüzünün korku, yalnızlık, öfke, sevgi gibi duyguları gizlediğini fark etmesi konusunda yardım etmenin başlangıcı oldu. (Şekil 20-3). Sonraki altı ay boyunca, Nick duygularını bütünleştirip öfkesini daha iyi kontrol edebiliyordu.



Şekil: 20-2. Nick'in ilk çizimi



Şekil 20-3. Nick'in ikinci çizimi.

21

'Duygu' ve 'Yapma' Termometresi: Kendini İzleme Tekniği

James M. Briesmeister

Giriş

Bilişsel düzeyleri ve bireysel yeteneklerine bağlı olarak, küçük çocuklar kendilerini ve davranışlarını yeterli şekilde değerlendirme kapasitesine sahip değildirler. Bu, Piaget'in bilişsel gelişmenin üçüncü evresi olan somut işlemler dönemi öncesindeki çocuklar için doğrudur. (Flavell et al.1993, Ginsburg & Oppler 1998). Çocukların kendilerini algılama ve kendini kontrol etme becerileri yetersiz ve gelişmemiştir. Çocuklar kendi davranışlarının ve duygusal ifadelerinin karmaşık durumunu algılayamazlar. Oyun terapisi formatında "hissetme", "yapma" termometresinin kullanımı, kendini değerlendirme, algılama, kontrol etme ve kendine yetme için somut davranış teknikleri sunar.

Gerekçe

Küçük çocukların, davranış ve duygu durumlarının yoğunluğu ve sırasını değerlendirme konusunda sınırlı becerileri vardır. Gelişim düzeylerinin ilk evrelerinde siyah ya da beyaz uçlarda düşünmeye eğilimlidirler. Tam bir duygu aralığının incelik ve sıralamasını değerlendiremezler. Çocuklar aynı zamanda duyguların ılımlıdan başlayarak değişen bir süreklilik halinde olduğunu tam olarak algılayamazlar. Örneğin, çocuklardan duygularını tanımlamaları istendiğinde, çocuklar sıklıkla 'iyi', 'iğrenç', 'kötü' gibi yaşlarına uygun, tek kelimelik tepkiler kullanmaktadırlar. Benzer bir durumda, Bugün 'Ne kadar üzgün (mutlu, kızgın, üzgün, vs) hissediyorsun?' diye sorulduğunda küçük çocuklar tam olarak *'Gerçekten* üzgünüm' demektedir. Duygu termometresini oyun

terapisi şekline soktuğumuzda, çocuklar duygusal deneyimlerini daha geniş kapsamda izleme ve tanımlamayı öğrenebilirler.

Schaefer'in (1993)oyunun tedavi edici faktörleri analizi ve sınıflandırması, gelişmiş bir özsaygı ile sonuçlanan yeterlilik duygusunun gelişmesini kapsar. Kendini algılama ve izlemeye yardımcı olan oyun teknikleri çocuğun yeterlik duygusunu besler. Bireyin kendi eylemlerini ve duygularını değerlendirme becerisi, kendini idare etmede ve öz yeterliliğin sonuçlanmasında temeldir. (Bandura 1977). Duygu (ya da yapma) termometresini kullanarak çocuğun kendini değerlendirme sürecine yardım ederek çocuğun yeterlilik duygularını güçlendirebiliriz. Duygular ve davranışlarla geliştirilmiş bir bilişsel izleme, daha iyi anlamayı, davranış kontrolünü ve özgüven duygusunun gelişmesine yardımcı olabilir.

Tanım

Pek çok çocuk termometreye aşinadır. Örneğin, sorulduğunda 'Annem ateşlendiğimde kullanır' diyeceklerdir. Hatta şöyle de diyebilirler: 'Başının sıcaklığını ölçmek için ağzına termometre koyarsın?". Çocuklarla çalışan bir terapist, çocukların bu ölçüm aracına olan aşinalığını faydalı hale dönüştürebilir. Bir tahtaya ya da kâğıda büyük bir termometre çizilir. 1den 5e kadar dereceler termometrenin dışına yazılır. Alt bölümü çıkartılarak yerine şerit halinde kırmızı bir kâğıt (ya da karton) yapıştırılır. Kırmızı şerit hareketlidir ve 1 numaradan başlayıp 2.3.4 ve 5 kadar çıkabilir ve inebilir. Çocuklardan kırmızı çizgiyi ilgili noktaya getirerek seçilen duygu durumlarını ölçmeleri ya da verilen bir iş üzerindeki davranış performansını değerlendirmeleri istenebilir. Değerlendirme aralığının küçük olması önerilmektedir. Eğer büyük aralıklı değerlendirme kullanılırsa, durum küçüklerin zihninde karmaşık ve itici hale gelebilir.

Başlangıç aşamasında çocuklar, kendi duygusal durumlarının yoğunluğunu ve derecesini değerlendirirken güçlükler yaşayabilir. Bu nedenle, terapist, mutluluk, üzüntü, öfke ve benzeri duyguların derecesini kuklalarla yansıtabilir ya da başka bir dış kaynak kullanabilir. Çocuktan kuklanın duygu durumu derecesini değerlendirmesi istenebilir. Örneğin küçük çocuklardan kırmızı şeridi kukla çok az kızgın olduğunda 1, biraz daha kızgın olduğunda 2, en kızgın olduğu zamanda 5'e getirmesi istenebilir. Terapist, kuklanın duygusal derecesini değerlendirmek için model oluşturabilir. Birkaç açıklamadan sonra çocuklar kendi duygularını izlemeye ve değerlendirmeye başlayabilirler.

Kartona yapılan çizim 'yapma' termometresi olarak da kullanılabilir. Aynı termometreyi kullanmak çocuğun aklını karıştırıyorsa, mavi şeritli ikinci bir termometre çizilebilir ve böylece iki değerlendirme aracı sunulur. Benzer bir şekilde, çocuğa davranışları, performansı, sosyal kişilerarası ilişkileri gözlemlemesi öğretilebilir. Ebeveyn terapi seansına girebilir ve bu ölçme aracının yardımıyla çocuğun en son yaşadığı öfke patlaması ya da üzüntü ifade yoğunluğunu ölçebilir. Yetişkinin geribildirimi, çocuğun kendi yorumunu ve değerlendirmesini ebeveynlerininki (terapist, öğretmen, yaşıt vs.) ile karşılaştırmasına şans verir. Çocuğun değerlendirmesi ile yetişkinlerin değerlendirmesi arasındaki uyum ya da farklılık kesin tedavi edici bilgiler sağlayabilir ve sonraki seanslar için bir kaynak olabilir.

Karşılaştırmalı süreç içinde yer alarak ve geribildirim alma sürecine katılarak, çocuklar kişisel durumlarının, duygularının, davranışlarının, etkileşimlerin sosyal etkisi ve sonuçların farkına varırlar. Bu sosyal kapsamda bireyin kendini değerlendirmesinin yerini alır. Çocuklar yaşıtlarıyla sunulan bir masalda karşılık ya da dürüstlük derecesini gözlemlemeyi ve değerlendirmeyi öğrenebilirler. Çocuklardan, sevdikleri bir oyun arkadaşı kendilerini değerlendiriyormuş gibi kendilerini değerlendirmelerini isteyebilirler. Bu yalnızca doğru bir şekilde kendilerini algılamalarını sağlamaz aynı zamanda farklı bir bakış açısı sağlayarak, başkalarının davranışları ve durumları ile ilgili izlenimlerini değerlendirmeyi öğrenebilirler.

Uygulama

Bilişsel-davranışsal oyun terapisi, öyküleme, kukla oyunu, rol yapma, sözlü oyunlar, yansıtma, model olma gibi pek çok farklı teknik seçeneği içine alır. Duygu ve Yapma termometresi somut ve görsel bir değerlendirme derecesi sunar. Bir dizi bilişsel-sosyal-davranışçı yaklaşım alanlarını kapsar. Davranış bozukluğu, dürtü kontrolü bozukluğu, öfke nöbeti, dikkat eksikliği /Hiperaktivite (DEHB) ya da benzer sorunları yaşayan çocuklarda kullanılabilir. Aynı zamanda davranışlarının ebeveynleri ya da yaşıtları gibi diğer insanların üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilirler. Çocuklara kendi performanslarını değerlendirmeleri oyun içinde öğretilebileceği gibi kontrollerini kaybettikleri anı canlandırmalarıyla da öğretilebilir (örn. Bağırma, itme, kavga, vb.) . Dikkat düzeylerini denetleyerek bireysel ve tedavi süreçlerinin bilincine varırlar: öfke yönetimindeki kazanımlar, paylaşma, dürüstlük, azalan bozukluklar.

Kendini izleme tekniği, kendi olumsuz duygularının yoğunluğuna karar verme ve tanımlamada sorunlar yaşayan depresif çocuklarda oldukça yararlı bir yöntemdir (Briesmeister 1997). Çocuklar üzüntü derecelerini ya da düzeylerini değerlendirmeyi öğrendiklerinde, kendi durumları ile ilgili daha fazla kontrol sahibi olurlar. Örneğin çocukların 'Geçen hafta üzüntü seviyem 5 iken bugün yalnızca 2 'Bu oldukça iyi' diyebilmeleri süreci anlamalarında teşvik edici olur.

Ek olarak, depresyon belirtilerini azaltmada ve acting-out bozukluklarında olduğu kadar, kendini değerlendirme tekniği utangaçlık, sosyal geri çekilme, seçici konuşmamazlık, obsesif-kompulsif / mükemmeliyetçi eğilimler gibi sorunları tedavi etmede de kullanılabilir. Benzer olarak, çocukluk korkularının yoğunluğunu ve olayları azaltma da etkili bir araçtır. Korkuların hiyerarşik sıralaması duyarlılığı azaltma sürecinde etkili bir elemandır. Termometre tekniği küçük çocukların bile kendi korkuları ve fobilerinin belirli bir şekilde sıralamasında da etkilidir. Farkındalık, kontrol, yeterliliğin değerlendirilmesi ve giderek artması tüm oyun terapisi yaklaşımlarının temelidir. Aynı zamanda duygu ve yapma termometresi çeşitli oyun terapisi teknikleri içine katılabilir ve çocuklukla ilgili tanısal kategorileri ve rahatsızlıkları tedavi etmede değerli bir araç olarak kullanılabilir.

Referanslar

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84: 191-215.

Briesmeister, J. M. (1997). Play therapy with depressed children. In *The Playing Cure*, ed. H.G. Kaduson, D. Cangelosi, and C. E. Schaefer, pp.3-28. Northvale, NJ: Jason Aronson

Flavell, J. H., Miller, P.H., and Miller, S. A. (1993). *Cognitive Development*, 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

Ginsburg, H.P and Oppler, S. (1988). *Piaget's Theory of Intellectual Development*, 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

Schaefer, C. E. (1993). *The Therapeutic Power of Play*. Northvale, NJ: Jason Aronson

22

İlaç Çantaları

TheresaA Kruckzek

Giriş

Çocuklar genelde bir öğrenme durumunu diğerleriyle genellemede yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu süreci kolaylaştıran iki yol vardır; geçiş nesnelerinin kullanılması ve olumlu bağlantı işaretleri. Geçiş nesneleri, çocuğun kendisine sunulan nesneyi anımsatması için yanında taşıdığı bir nesne ya da kişi simgeleridir. Benzer olarak, olumlu bağlantı işaretleri de çocuklar için dokunulabilir simgelerdir ancak farklı bir amaca hizmet ederler. Travmatik yaşam deneyimi olan çocuklar genellikle sık ve güçlü kaygı tepkileri gösterirler. Bu kaygı tepkileri travmatik olayla bağlantılı çevresel tetikler ve olumsuz bağlantı işaretleriyle hızlandırılır. Olumlu bağlantı işaretleri olumsuz bağlantı işaretleri ile tetiklenen tepkileri dindirmek için kullanılan rahatlatıcı ve teskin edici tetikleyicilerdir. Danışmanlar, ilaç çantasını geçiş nesneleri ve olumlu bağlantı işaretleri için bir kutu olarak kullanabilir.

Gerekçe

İlaç çantaları terapi çevresi ve çocuğun dış dünyası arasında bir köprü olarak kullanılabilir. Çocuk ve danışman çocuğun çantasına yerleştirmek için çeşitli sembol ve anımsatıcılar yaratır. Çocuklar bu sembol/anımsatıcıları günlük yaşamlarında da yanlarına alabilir. Bu sembol ve anımsatıcılar danışma süresince geliştirilen şekil ve stratejileri somutlaştırabilir ve destekleyebilir. Ek olarak, ilaç çantalarının özünde var olan sembolizm çocuklar için iyileştirici olabilir.

Tanım

Danışmanlar ilaç çantalarını çocuğa kendi verebilir ya da terapi seansında çocukların yapmasını sağlar. İlaç çantası yapmak için, çocukların motor becerilerinin iyi olması ve yönergeleri takip edebilmesi gerekir. İlaç çantaları 7,62 santimetreye 12,70 santimetre büyüklüğünde ağzı büzgülü keseden oluşmaktadır. (Model için bkz Ek A) Danışmanın yaptığı ya da çocuğun yaptığı çantaların avantajları ve dezavantajları vardır. Danışmanın hazırladığı çantaların avantajı, çocuğun günlük hayatı ile terapi süreci sırasında bir geçiş nesnesi olarak hizmet etmesidir. Çantayı çocuğun hazırlamasının avantajı ise başarılı bir iş yaparak güvenini arttırmasıdır.

Hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın, danışmanlar, çocuğu eski Kızılderililerin 'İyileştirici İnsanları'nın tedavi için böyle ilaç çantası kullandığını açıklar. İyileştirici semboller ya da jetonlar çantaya yerleştirilir ve iyileşme sürecinde kullanacak olan kişi çantayı yanına alır. Daha sonra çocuk ve danışman terapi konsepti içinde iyileştirici semboller oluşturabilir. İyileştirme sembollerini geliştirirken yalnızca yaratıcılığınızla sınırlısınız. Semboller güçlü hayvanlar, süper kahramanlar ya da efsanevi yaratıklar olabilir. Ya da polis, itfaiyeci, doktor ya da hemşire gibi yardım eden insanlar olabilir. Güdümlü hayal ile çocuk güvenli ve rahatlatıcı mekânlar tasarlayabilir ve bu mekânları çizebilir. Hatta bilişsel ve davranışsal strateji anımsatıcılarını da ekleyebilirsiniz. Ayrıca, ebeveynlerinin ve diğer yetişkinlerin yardımıyla çantaya başka araçlar da ekleyebilirsiniz. Daha sonraki semboller olumlu, mutlu olay ve etkinlikleri anımsatan şeyler olabilir.

Uygulama

Bu teknik travma geçiren ya da belirgin şekilde kaygılı olan çocuklarda kullanılabilir. Aynı zamanda karmaşık bir çevrede yaşayan çocuklar içinde yararlıdır. Bütün çocuklarda, çantaya konan semboller güvenli ve gizli terapi çevresi ile kendi günlük yaşamları arasında bir köprü oluşturabilir. Çanta çocukların beraberinde taşıyabileceği bir çanta olabilir. Çanta, danışma süresince oluşturulan olumlu ve uygun başa çıkma stratejilerini taşıyabilir.

Vaka Örneği

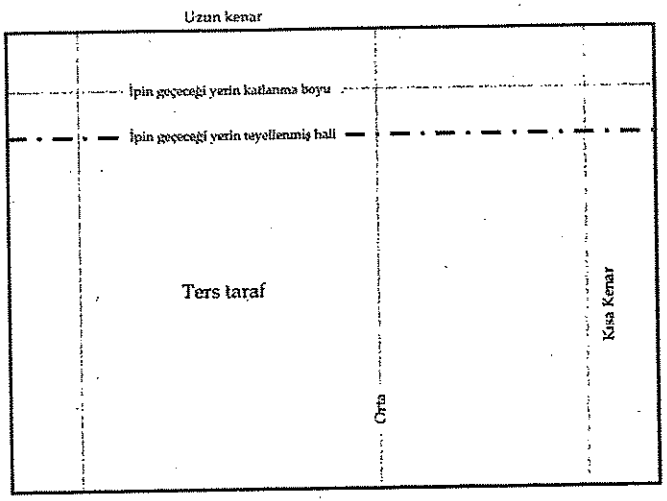
9 yaşındaki bir kız çocuğu annesi tarafından danışmanlığa getirildi. Annesine göğüs kanseri teşhisi konmuştu. Ebeveynler bu konuyu

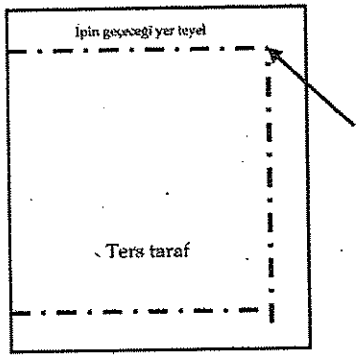
çocuklarına anlattıktan yaklaşık iki hafta sonra, bu kız çocuğu yaz kampına gönderilmişti. İkinci günde kızı kampta dışarıda bulunan tuvaletlerin orada arı sokmuştu. Geri döndüğünde ise dışarı çıkmayı reddediyor ve evde banyoya girmekten korkuyordu. Zeki, yaratıcı ve de katılımcı bir çocuktu. Araştırma sonunda dışarıya çıkmayı reddetmesinin nedeninin arı sokmasının abartılı bir tepkisi olduğu görüldü. Çocuk, arı sokmasının ölüm korkusunu tetiklediğini ifade etti. Yani ölmekten korkuyordu. Aynı zamanda annesi ve kendisinin dinozorlar tarafından etrafları sarılmış bir haldeyken dev böceklerin kendilerine saldırmaya çalıştığı rüyasını anlattı. Danışma süresinde, travmatik yaşam olayları (arı sokması ve annesinin hastalığı) ile o anda yaşadığı korkular arasında bir bağ kurduk. Birlikte ilaç çantası diktik ve içine dinozor çizimleri koyduk. Çocuk ek olarak kuş resimleri (arıların atası olarak) ve böcek ilacı koydu. Çantayı boynundan geçirerek astı. Korkularını ailesiyle paylaştı. Birkaç hafta içinde artık dışarı çıkabiliyordu ve evde banyoya gitmekten korkmuyordu.

Ek A

İlaç çantası dikme yönergesi

1. Kısa kenarları ¼ inç olarak katlayın. (kumaşın ters tarafı)
2. Uzun kenarı yukardan aşağıya doğru ½ inç katlayın (kumaşın ters tarafı)
3. Uzun kısmın alt kenarına çantayı büzmek için gerekli olan ipin geçeceği yeri teyelleyin.
4. Kumaşın düz tarafını ortaya getirin.
5. Daha sonra ipin geçirileceği kısımdan başlayarak dış kısmı ½ inç genişliğinde dikin.
6. Keseyi çevirin.
7. İpi geçirin ve bağlayın.





23

Duygu Çiçekleri / İyileşme Bahçesi

Tamra Greenberg

Giriş

Bu teknik çocukların duygularını tanımlaması ve uygun bir şekilde ifade etmesini sağlamak için kullanılabilir. Cinsel istismara uğramış çocuklarla çalışırken, bu teknik travmatik deneyimlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. O'Connor (1983) tarafından sunulan 'Yaşamınızı Renklendirin' tekniğinin genişletilmiş bu hali, cinsel ve/veya fiziksel istismara uğramış olan bireylerle çalışırken oldukça yararlı olan yaratıcı ve temassal içerikli unsurları içerir. Üstelik tedavi süresince çiçekler/bahçe yaratıcı bir yansıtma olarak devam ettiği için bu teknikle dönüşümsel çalışmalar yapılabilir.

Gerekçe

Cinsel olarak istismara uğramış olan çocukların yaşadığı ihanet duygusu, çocukların kişilerarası ilişkilerinde güçlükler doğurur. Bu güçlük, kendini bağlanma biçimlerinde bozukluk ve/veya güven eksikliği olarak kendini gösterir. Bu tür hastaları oyun terapisi aracılığıyla tedavi etmeye çalışmak daha doğal ve daha az tehdit edici bir iletişim biçimi olacaktır. Sonuç olarak, terapi uyuşması güçlenecek ve çocuk düzeltici bir ilişki deneyi yaşayacaktır. Cinsel olarak istismar edilen çocuklarda güçsüzlük kendini kaygı olarak dışa vurur ve bu çocukların korku dolu duyguları ve anıları ile yüzleşmek için yardıma ihtiyaçları vardır. Çocukların yaşadığı istismar edilme deneyimlerini paylaşmak ve araştırmak için oyunu bir yöntem olarak kullanarak, bu teknik çocuğu kendi yaşadığı travma üzerinden daha ulaşılabilir kılarak kaygı düzeyinin azalmasına yardımcı olur.

Tanım

Terapist farklı renklerde kil getirir. Çocukla birlikte oturarak bir duygu listesi sunar. Çocuğun yaşına ya da ele alınan konuya uygun önceden hazırlanmış bir duygu listesinin olması tercih edilir. Diğer bir yöntem olarak da terapistin duygu listesini oluştururken çocuğun yardımını almasıdır. Seçilen duygu listesi kullanılarak, renkler duygularla eşleştirilir. Örneğin, mavi üzüntü, kırmızı öfke, sarı mutluluk olabilir. Bütün duygular elde olan kil renkleriyle eşleştirilir. Daha sonraki süreç aşağıda belirtildiği gibi devam eder:

Terapist: Bu kili çiçekler yapmak için kullanacağız. Ve her çiçek sana bir duyguyu yansıtacak. Duygu listemizde yer alan her duyguyu farklı renk çiçeklerle ifade edeceğiz. Örneğin bugün üzgünsen, mavi çiçekler yapacağız. Kızgınsan kırmızı çiçekler. Bugün ne kadar kızgın olduğunu gösteren bir sürü kırmızı çiçek yapacağız. Tamam mı?

Çocuk: Tamam, turuncu endişe olabilir mi?

Terapist: Elbette! Endişeli misin?

Çocuk: Evet! Bugün bazı yeni Pokemon kartları çıkacak. Ya onlardan bulamazsam

Terapist, her duygu/ renk çiftini kullanarak çocuğun düşünce ve duygularını araştırmaya ve çocuğun kendi duygularını yansıtan çiçekler yapmasına yardım eder. Başlangıç aşamasında, terapist genel duyguları ele alabilir. Daha sonraki seanslarda ise, bunu özellikle aşağıda belirtildiği gibi istismar hakkındaki duygu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde kullanmalıdır:

Terapist: Hatırlıyor musun duygularımız hakkında konuşmak için çiçekleri kullanmıştık?

Çocuk: Evet, o gün bir sürü turuncu çiçek yapmıştım.

Terapist: Evet. Bugün yine çiçekler yapacağız. Ama bugün senden amcanın sana yaptıklarını düşünmeni istiyorum ve olanlardan sonra neler hissettiğini gösteren çiçekler yapacağız.

Çocuk: Tamam, ama bir sürü kırmızı çiçeğe ihtiyacım olacak.

Terapist: Çok öfkelisin. Seni bu kadar öfkelendiren şeyin ne olduğunu bilmek istiyorum.

Çocuk: Amcamın bana yaptıkları beni ÇOK öfkelendiriyor.

Seansın sonunda, çocuk pek çok duygusunu yansıtan ve istismar ile ilgili duygu ve düşüncelerini uygun bir şekilde ifade etmesine ve tanımlamasına yardımcı olana bir demet çiçek yapar.

Daha büyük çocuklarda, bu teknik bir bahçe oluşturmak olarak genişletilebilir. Bu durumda, çiçeklere ek olarak çocuğun istismardan önce, istismar sırasında ve sonrasında yaşamı ile ilgili neler hissettiğini yansıtacak olan ot ve taşların da kullanılması gereklidir. Bahçe terapistin ofisinde korunur ve her seansta hastanın önüne sunulur. Zamanla, çocuk bahçeyle ilgilenmeye başladığında, kayalar ve otlarda tomurcuklar ve çiçekler açar, çiçekler kendisi ve istismar hakkındaki duygularını yansıtır. Çocuk istismarın yaşattığı acıdan kurtulmaya başladığında kendisiyle ilgili olumlu yönlere odaklanabilir. Daha önceden kırmızı ve mavi çiçeklerle (kızgınlık ve üzüntü) donatılmış olan bahçede zamanla sarı ve pembe çiçekler (mutluluk ve sevgi) yer alabilir.

Uygulama

Duygu çiçekleri/İyileşme Bahçesi tekniği çocukluk döneminde cinsel istismarın kurbanı olan hastalarda oldukça faydalıdır. Bu tür bir istismarda duyguların tanımlanması ve uygun bir şekilde ifade edilmesi çocuk için pek çok yönden oldukça güçtür. Bu tekniğin bütün çocuklarda kullanılabilmesine rağmen, cinsel istismara maruz kalan hastalar bu tekniği –yapılan çeşitli araştırmalara göre- doğrudan sorgulama yöntemine göre daha az tehdit edici bulmaktadırlar. Sonuç olarak çocuk duygularıyla iletişim kurabilir, terapist güvenli bir ilişki geliştirebilir ve bu noktada istismarın etkilerinden kurtulması için gerekli becerileri geliştirir.

Referans

O'Connor, K. J. (1983) Color your life tecnique. In *Handbook of Play Therapy*, ed. C.E. Schaefer and K.J. O'Connor. NewYork: Wiley

24

Kil İle Duygu Paylaşımı

Debra Atchison

Giriş

Duygu paylaşımı terapinin temel parçasıdır. Rahatsız edici duyguların paylaşımı çoğumuz için hem çocuklar hem de yetişkinler için oldukça güç bir iştir. Rahatsız edici duyguların paylaşılması ya da tartışılması istendiğinde, çocuklar kilin sağlayacağı somutluk ya da odaklanma duygusundan yararlanabilir. Kil, duygular için metafor olabilirken aynı zamanda çocuğun kontrolü altında görülebilen, değişebilen elle tutulur bir malzeme olarak da kullanılabilir. Çocuk kile bakarak odaklanabilir ve terapistle doğrudan göz temasından kaçabilir. Çocuk sorunlarından söz ederken yaşadığı endişeyi kili, değiştirip, sıkarak ya da yumruklayarak azaltabilir. Eğer çocuk kelimelere dökmeyi seçmezse, kil ortaya çıkan duygular ile ilgili bir araç olarak kullanılabilir.

Gerekçe

Kil ile duygu paylaşımı tedavi ve araştırma aracı olarak faydalı bir yönlendirmeci yaklaşımdır. Araştırma aşamasında 'Bana şu anda hissettiğin mutluluk ya da üzüntü duygusunu anlat' gibi basit cümleler kullanılabilir. Diğer yönlendirmeler 'Daha önce ne zaman böyle bir duygu yaşamıştın? Ne Kadar sürdü?, Kim Senin böyle hissetmene neden oldu? Bana bu duygunun ne kadar büyük (küçük, güçlü, zayıf, vb) olduğunu göster gibi ifadeler de kullanılabilir. Tedavide yansıtmalar 'Bu kötü duyguları azaltmanın yollarına bakalım ya da mutluluk duygusunu çoğaltmanın yollarına; eğer bu duyguyla konuşabilseydin ona ne söylerdin (yapardın)?' gibi ifadelerden oluşabilir.

Hem araştırma aşamasında hem de tedavide, duygu odaklanması kil üzerindedir. Hasta tedavide ilerledikçe, duygularına sahip çıkarak kişilik kazandırmaya başlar. Örneğin, yansıtmalar 'Kil ile çalıştığımız ve senin kili kullanarak duygularını tarif ettiğin günü hatırlıyor musun?' Şimdi kil kullanmadan bana neler hissettiğini anlatır mısın' ' hatırlıyor musun bir parça kile seni incittiği için ondan nefret ettiğini söylemek istediğini anlatmıştın. Şimdi kil kullanmadan o kişi seni incittiğinde nasıl hissettiğini anlatır mısın? Şimdi nasıl hissediyorsun anlat' gibi ifadeler kullanılabilir.

Açıkça bu süreç istismara uğramış çocuklarda uygulanabilir. Bununla birlikte, kil ile duygu paylaşımı yetişkinlerde de kullanılabilir. Etkinliğin oynanabilir olması bahane bulmak gibi savunma mekanizmalarının indirgenmesini sağlar. Örneğin aile içi istismara uğrayan kurbanlar kil üzerinde yoğunlaşarak duygularını onun üzerinden paylaşabilir. Doğal afet, boşanma, yas, gibi durumlar yaşayan bireyler de kil aracılığıyla duygularını paylaşabilir. Kilin elle tutulabilir olması ve şimdi burada ve eller yukarda etkinlikleri hastanın duygusal yönünün ortaya çıkmasına yardımcı olur. Tedavi süresince, hasta duygularına sahip çıkabilmeli, seanslarda bunları ifade edebilmeli ve tüm hastalarımızdan istediğimiz gibi çözüm bulabilmeli.

Tanım

İlk seansta dahi, duygu konusu tanıtılabilir. Örneğin ben çocuğa şöyle derim 'Şu an burası senin güvende olduğun ve istediğin her şey hakkında konuşabileceğin bir yer 'Eğer çocuk sıkışırsa ve bir olayla uğraşırken bir üst düzeye çıkamıyorsa çocuktan konuşma anında neler hissettiğini anlatmasını isteyebilirim. Eğer duygularını kelimelere dökemiyorsa, resimleyebilir, boyayabilir ya da canlandırma yapabilir. Bununla birlikte, çocuk hala kendini ifade edemiyorsa, kil tekniği ile duygu paylaşımı tekniğini kullanırım.

Elimde bir yumruk büyüklüğünde kil tutarak, çocuktan elini uzatıp kili almasını isterim. Bütün duygularının (üzüntü, öfke, korku ve mutluluk) bu kil parçası gibi olduğunu anlatırım. Kilden bir küçük parça alırım ve bunun duyguları paylaşmak gibi olduğunu, paylaştıkça yarında koca bir kil parçasını tek başına taşımak zorunda kalmayacağını anlatırım. Daha sonra paylaşmak istediği ya da paylaşmaya ihtiyaç duyduğu herhangi bir duygunsun olup olmadığını sorarım. İlk seferinde çocuk tereddüt edebilir. Eğer böyle olursa zorlamam ve ilerleyen seanslarda

tekrar denerim. Ancak belirli bir noktada tüm çocukların buna yanıt verdiğini gözlemledim.

Bana kilinden bir parça verdiğinde çocuk duygularını paylaşarak bana güvenmeyi seçmiştir. Sözlü ifadeyi teşvik ederim ve çocuğun söylediklerini takip etmeye çalışırım. Bununla birlikte, eğer çocuk yalnızca elime bir parça kil veriyor ve sözlü bilgi vermiyorsa, birkaç dakika bekledikten sonra çocuğa ' oyun odamda konuşmayı ya da konuşmamayı seçebilirsin' derim. Her zaman çocukların duygularını sözlü olarak ifade etmelerini isterim.

Uygulama

Bu teknik çeşitli nedenler yüzünden duyguları hakkında konuşmaya direnen çocuklarda oldukça işe yaramaktadır. Bazen mutluluk duyguları bile çocuklar için ifade etmesi güç duygulardır. Bu tekniği aynı zamanda kötü düşler ya da çocuğun sözlü olarak ifade edemediği sorunları hakkında konuşmak için kullanıyorum. Amaç, çocuğun sorumluluğun bir kısmını terapistle paylaşarak ifade etmesini sağlamaktır.

Bazı çocuklar kil ile duygularını ifade etmeye alışıyor. Oyun odasına girer girmez kili alıp, parçalar koparark duygularını anlatmaya başlıyor. Bazıları iyi ya da kötü duygularla çeşitli yemekler yaparak kili yemek pişirmede kullanıyorlar. Bazen çocuklar çeşitli duyguları karıştırırlar, bu metafor duygularının karışıklığı ya da aynı anda birden fazla karmaşık duyguyu yaşamasıdır. Bu metaforun özellikle ebeveynleri aynı anda hem seven hem de öfke duyan çocukların öfke sorunları ile çalışırken faydalı olduğunu gözlemledim. Ya da sevilen ancak nefret edilen istismar eden eşleri tanımlarken yetişkinlerde de işe yaramaktadır.

25

Ağırlıklar ve Balonlar

Celia Linden

Giriş

Çocuklarla çalışırken yaşanan en büyük sıkıntı tedavi süresince çocukların öğrenmesi gereken bilgiyi ulaşılabilir ve anlamlı kılmaktır. Pek çok terapi yapısı soyuttur ve çocuğun bunları algılaması güçtür. Teorik bilgi geçerli olabilir ve kendi tedavi hedeflerine ulaşabilmesi için çocuğun hakim olması önemlidir. Ancak uzmanlar, bu bilgiyi çocuk için ulaşılabilir kılma konusunda sıkıntılar yaşamaktadırlar.

Önemli terapi kavramlarını öğretmek için oyun yoluyla uygulamalı etkinlikler iyi bir yoldur. Oyun odasında geçekleşen öğrenme için de uygulanan deneysel öğrenme ve uygulamalı teknikler günümüz eğitim felsefesinin köşe taşlarıdır. Çocuk yeni bir beceri kazanma sürecine katıldığında, bu çocuk için daha anlamlı olacaktır ve çocuğun bu bilgiyi unutmamasına yardımcı olur. Aksesuarlar ve oyunlar, önemli terapi materyallerinin çocuk için ulaşılabilir kılınmasında en uygun terapi kombinasyonlarıdır.

Gerekçe

Bilişsel- davranışsal tedavi teknikleri depresyon geçiren çocukların tedavisinde son derece yararlıdır; ancak yine de bu anlamda yer alan bazı fikirler karmaşıktır. Küçük çocuklarla çalışırken daha somut ve basit bilgiler kullanıldığında çocuk teknikten gerçek yaşam koşullarında da faydalanarak terapinin daha etkili olmasını sağlar.

Tanım

Bu tekniği uygulamak için aşağıda belirtilen malzemelere ihtiyacınız var:

Yaklaşık bir düzine uçan balon

Kâğıt ve kalem

Çeşitli ağırlıklar (taşlar, kâğıt ağırlıkları, küpler vb)

Terapist ve çocuk belirli bir olay ya da genel olarak hayatla ilgili olumlu ve olumsuz düşüncelerin listesi üzerinde çalışır. Bu liste ayrı şeritler üzerine ya da kâğıtlara yazılır. Liste tamamlandığında terapist önce olumsuz duyguların nasıl depresif duyguları besleyerek bizi aşağıya doğru çektiğini anlatır. Daha sonra olumlu düşünce listesi oluşturulur, bu düşüncelerin ruhumuzu uçurduğu ve kendimizi daha iyi hissetmemizi sağladığını anlatır. Bu noktada terapist, düşüncelerimizin doğrudan duygularımızı etkilediğini ve düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebileceğimizi anlatır.

Listeler tamamlandıktan sonra terapist her olumsuz düşünce için bir ağırlık, her olumlu düşünce için de bir balon verir. Terapist ilk başta bu nesneleri tutmanın nasıl hissettirdiğini açıklar sonra da çocuğun her bir nesnenin farklılığını hissetmesine izin verir. Etkinlik bitiminde terapist yardımcı olabilmek için her iki nesneyi de taşımanın nasıl olduğunun ayrımını yapar. Çocuk nesneleri kaldırdıktan sonra terapist tek tek olumsuz düşünceler hakkında konuşur ve çocuğa bir ağırlık verir. Daha gelişmiş çocuklarda, ağırlıklar daha ciddi olumsuz bilişi temsil etmek üzere kullanılabilir. Olumsuz düşünceler tamamlandıktan sonra terapist ve çocuk ağırlık taşımanın nasıl olduğu üzerinde çalışır. Çocuk ağırlıklarla ofiste yürüyebilir ya da ağırlıkla çökme, bunalma duygusunu yaşaması açısından kısa bir yürüyüş yapabilir.

Bu etkinliğin ek bölümü olarak bir süre çocuğun olumsuz düşünceleri (ağırlıklar) taşıyarak olumsuz düşüncelere sahip olmanın nasıl bir duygu olduğu deneyimini yaşayabilir. Çocuktan ağırlıkları bırakması istendiğinde (ya da olumsuz bilişleri bırakması istendiğinde) çocuk artık bu duyguları taşımamanın nasıl bir şey olduğu deneyimini yaşar. Görev tamamlandığında terapist ve çocuk bunun üzerinde çalışır.

Daha sonra olumlu düşünceler için de balonlar verilir. Bunlar doğrudan çocuğa verilebileceği gibi koluna da bağlanabilir. Terapist bu düşüncelerin hafifliği konusunda konuşarak çocuğun bu olumlu bilişlerin nasıl yardımcı olduğunu anlamasına yardım eder. Aşağıdaki konuşma depresyon yaşayan ergen bir hasta ile yapılan seanstan alındı.

Terapist: Bugün hayatımızı puslu ve zor hale sokan olumsuz düşünceleri değiştirme çalışmamızı sürdürmemize yardımcı olacak şeyler getirdim. İşte yapacağımız şeyler. Öncelikle seni sıkan şeyleri ele alacağız.

Çocuk: Tamam. Okulla başlayalım.

Terapist: Elbette. Ne hakkında.

Çocuk: Her zaman aldığım kötü notlar üzerinde yoğunlaşıyorum. Kötü bir not aldığımda bu dünyanın en kötü şeyi oluyor. İyi bir not almanın da iyi olacağını sanmıyorum.

Terapist: Bana kötü not aldığında kendi kendine söylediklerini anlatırmısın

Çocuk: Kafasızım. Herkes benden daha zeki. Öğretmenler aptal olduğumu ve ders çalışmadığımı düşünüyor. Hiçbir zaman koleje gitmeyeceğim. Zaten iyi not almayı kim umursuyor ki?

Terapist: Yaaa. Bunlar oldukça ağır düşünceler. Burada. Sana her olumsuz düşünce için bir taş vereceğim. (terapist çocuğa taşıması için beş taş verir). Bunları al ve odada yürü. (çocuk söyleneni yapar) şimdi bunları cebine koy. Nasıl hissediyorsun?

Çocuk: Ağır.

Terapist: Bunları her gün okulda yanında taşımak nasıl olurdu. Ya da bütün gün elinde tutmak zorunda kalsaydın.

Çocuk: Nasıl yazı yazabilirim? Bana engel olurlar.

Terapist: Evet tam da öyle. Bu ağır düşünceler sana engel oluyor. Ağırlık seni aşağı çekerek hayatını güçleştiriyor. Hadi şimdi bu olumsuz düşünceleri, kendine verebileceğin olumlu mesajlara çevirelim.

Çocuk: Hmm?

Terapist: Senin için olumsuz olanları düşünmek daha kolay. Çünkü bunları dinlemeye alıştın.

Çocuk: Evet.

Terapist: Bir bakalım. Seni aşağı çekmek yerine yukarı taşıyan notlarla ilgili ne diyebilirsin?

Çocuk: Sanırım 'iyi bir başarı' derim iyi bir not aldığımda.

Terapist: Tamam. Bileğini uzat (terapist çocuğun koluna balon bağlar ancak terapist çocuğun dokunma ile ilgili bir sorunu olmadığından emin olmalıdır). Başka ne söyleyebilirsin?

Çocuk: Ben mükemmel değilim ve her zaman her şeyi mükemmel bir şekilde yapamam.

Terapist: İki tane daha. Başka var mı?

Çocuk: Hala öğreniyorum.

Terapist: Doğru.

Çocuk: Düşünebildiklerim bunlar.

Terapist: Şimdi bunlarla yürü. Nasıl hissediyorsun?

Çocuk: Farklı. Biraz komik.

Terapist: Bütün gün bunların yanında olduğunu düşün.

Çocuk: Bu çok garip olurdu.

Terapist: Bunlar seni havalandırabilecek düşünceler. Kendimize bu tarzda mesajlar gönderdiğimizde daha olumlu oluruz. Farkı hissedebiliyor musun? Şimdi balonlarla birlikte taşları da al. Hangisini daha fazla hissediyorsun?

Çocuk: Taşları.

Terapist: Bu olumsuz düşünceler gerçekten de senin dikkatini çekmeye başlıyor. Şimdi onları tekrar bırak.

Çocuk ve terapist, biliş farkını anlamak ve bunların çocuğun hareketlerini nasıl etkilediğini görmek için nesnelerle oynamaya devam edilebilir. Bu seansta çocuğa ödev verilir ve ebeveynlerden çocuğun davranışlarına dikkat etmeleri istenir. Olumsuz bir ifade kullandığında çocuğa taşıması için bir taş verilir. Benzer olarak ebeveynlerden ve çocuktan olumlu ifadelere dikkat etmeleri istenir. Bu durumda da her olumlu ifade için çocuğa bir balon verilir. Çocuktan bunları birkaç gün kaydederek bunları seansa getirmeleri istenir. Bu noktada düşünceler üzerinde çalışmaya devam edilir.

Uygulama

Bu etkinlik depresyonla mücadele eden çocuklarda oldukça faydalıdır. Ayrıca duygular üzerindeki bilişsel etkileri ortaya çıkarmak amacıyla tüm çocuklarda kullanılabilir.

26

Çocuğun Kendi Dokunma Kuralları Kitabı

Frances L. Strick

Giriş

Erişkinlik öncesi dönemdeki çocuklar, hatta 3–4 yaşlarındaki bazı çocuklar, erken gelişmiş ya da cinsellikle ilgili acting-out davranışlar sergiledikleri için oyun terapistine yönlendirilmektedir. Hepsinin olmasa bile çoğunun mağdur olduğu durumlar söz konusudur (Araji 1997). Travma yaşayan bir çocuğun bu travmatik deneyimden kurtularak iyileşmeye ihtiyacı vardır (Gil 1991), ancak aynı zamanda uygun olmayan davranışlarını da sonlandırması gerekmektedir. Travma yaşayan çocuğun kendi deneyimlerini diğer çocuklara yaşatmasına izin veremeyiz. Cinsel eylem davranışları sergileyen çocuklar ergenlik dönemine geldiğinde bu davranışları ilerleyebilir ve daha sonra yetişkinlikte cinsel suçlu olabilirler. (Groth 1994). Cinsel acting-out'lar sergileyen çocukların tedavisinde ergen eğitimi ve yetişkin cinsel suçlular gibi kritik öğeleri de içermelidir: reddetmenin üstesinden gelme, mağdur empatisini arttırma ve tedavi planı geliştirme (Salter 1991).

Gerekçe

Çocuk merkezli yaklaşım travmatik deneyimlere ve cinsel olarak uygunsuz davranışlara çözüm bulmaya çalışırken çocuğa yardım etmede oldukça etkilidir. Bununla birlikte cinsel acting-out davranışı üzerinde yoğunlaşan yönlendirmeci yaklaşım diğer çocukların kurban olmasını engelleyebilir (Salter 1991). Yönlendirici teknikler çocuk merkezli seanstan önce aynı terapist tarafından uygulanabilir, böylece hem hayatta kalan hem de mağdur olanların tedavi ihtiyaçlarına yönelebilir. Seansın

ilk bölümünde terapist çocukla birlikte çalışacaklarını vurgular ve geri kalan kısımda genelde çocuk kendi istediği şeyleri yapar. Anna Salter'in çocuğun kendi davranış kuralları kitabını oluşturduğu çocuğa yardım etme tekniğinden uyarladım, böylece teknik küçük çocuklarda da kullanılabilir.

Tanım

İlk düzenli seansın başında terapist çocuktan yanına oturmasını ister. Oyun odasından ayrılmış olan ya da oyun odasında bir alan her seansta odaklanan kısım olacaktır. Terapist çocuğa diğer çocuklara uygun olmayan bir şekilde dokunduğu için sorunlar yaşadığını duyduğunu söyler. Çocuğun bu 'dokunma sorunu' ile ilgili terapistle birlikte takım olarak çalışacağını böylece diğer çocukları ve yetişkinleri davranışlarıyla üzmeyeceğini anlaması önemlidir. Teknik şu şekilde işler:

Terapist: Dokunma ile ilgili pek çok kural olduğunu biliyorsun. (Bu konuda bir şeyler öğretilmemiş bir çocuğa hiç rastlamadım). Şimdi seninle bu kurallar hakkında bir kitap oluşturacağız. İşte kâğıt. Zımbalamayı ya da bantlamayı seçebilirsin. (Çocuk zımbalama ya da bantlama işini gerekirse yardımla yapar). Kitabına ne ad vermek istersin?

Çocuk: 'Daha Fazla Kötü Şey Yok' (Çocuğun kitaba kendine anlamlı gelen bir isim vermesine izin verilir, hatta ilk başta terapistin düzeltmek isteyebileceği bir şey olsa bile). Çocuk kitabın adını ve kendi adını kitabın kapağına yazar, gerekirse çocuğa bu noktada yardım edilir. Bir resim ya da şekil ekleyebilir.

Terapist: Dokunma ile ilgili öğrendiğin bir kural söyler misin?

Çocuk: Elini başka insanların çamaşırının içine sokma.

Terapist: Önemli bir kuralı hatırladın. Şimdi sana bu kuralı hatırlatacak ne çizebilirsin?

Çocuk: (Çocuk çamaşır ve kendi elini çizer ve terapist başlığı ve ilk kuralı okur.

Terapist: Bu kuralı hatırlaman önemli. Bir dahaki seansta senden bunu okumanı isteyeceğim.

Seansın kalan kısmında terapist çocuk merkezli bir yaklaşım kullanır. Bir sonraki seansta çocuk kitabın adını ve ilk kuralı okur. Sonra kendi kelimeleri ve resimleriyle bir kural daha ekler. Çocuk ya da terapist kuralı yazar. Çocuk tarafından oluşturulan diğer kural 'Başkalarının diline dokunma' oldu. Bu kurala kocaman bir ağzı olan ve dili dışarıda bir yüz resmi çizdi. Çocuk daha fazla kural bulamayıncaya kadar kurallar eklemeye devam edilir. Bu noktada terapist 'Eğer biri sana cinsel yolla yaklaşmaya çalışıyorsa Hayır de ve kaç' gibi bilinen bir kuralı hatırlatabilir. Bitirmeden önce çocuk kitabını ebeveyni ya da bakıcısı ile paylaşabilir, ergen ya da cinsel suçlu yetişkin olarak kendi engelleme planını aile üyeleriyle paylaşır.

Uygulama

Bu yaklaşım 4–5 yaşındaki küçük çocuklarda uygulanabilir, çünkü çocuğun verilerine dayalı çizimler çocuğun bilişsel düzeyinin ötesinde bilgiler sunmaz. İnkâr etmenin üstesinden gelip çocuğun kendi önerdiği kuralları hatırlamasını sağlar. Koruyucu aile sistemindeki bir çocuk kitabı yeni gittiği aileye götürüp onlarla paylaşabilir. Kendi dokunma kuralları kitabı tedavinin yalnızca bir bölümü olması rağmen engelleme planında önemli bir yere sahiptir.

Referanslar

Araji, S. K. (1997). Closing the cracks, systemic wide response needed. In *Sexually Agressive Children*, ed. S. K. Araji, pp. 193-218. Thousand Oaks, CA:Sage.

Gil, E. (1991). *Healing Power of Play*. NewYork: Guilford.

Groth, N. (1994). Intervention in child sexual abuse: victims, offenders and survivors. Workshop conducted in Mobile, AL.

Salter, A. (1991) Treatment of child sexual abuse. Workshop conducted at the University of Alabama, Birmingham, AL

27

Parti Şapkalı Canavarlar: Çocukların Korkularını Yenmelerini Sağlayan Çizim Stratejileri

David A. Crenshaw

Giriş

Çocuklar genellikle sihirli bir düşünce sistemi kullanırlar: 'Eğer sorun hakkında konuşmazsan ya da düşünmezsen sorunlar yok olur'. Bu, özellikle korkuları ve endişeleri ile yüz yüze gelmek konusunda isteksiz olan kaygılı çocuklar için doğrudur. Parti şapkalı canavarlar tekniği, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklar için tasarlanmış bir çizim stratejisidir. Bu teknik çocukların, tehdit edici olmayan bir yolla korkularıyla kademeli olarak yüzleşmesini sağlar. Özellikle ayrılma kaygısının yanı sıra yıkıcı korkuları da kapsayan kaygı bozukluğu olan çocuklarda kullanışlıdır. Aynı zamanda genel kaygı bozukluğu, posttravma ve akut stres bozukluğu konularında oldukça faydalıdır. Poz gösterilmesinin kaygı ve fobi işaretlerini azaltmakta en etkili yol olduğu görülmüştür (Barlow 1988, Silverman and Kurtines 1996). Korkulan nesneler ya da imgelere ait pozlar canlı ya da hayali biçimde olabilir (Silverman and Kurtines 1996). Deneysel olarak, çocukların kademeli olarak gösterilen resimler aracılığıyla korkuları ya da kaygılarıyla başa çıkabilmelerini de kapsayan kaygı bozukluğu tedavisini desteklemektedir. Çocuklar kendilerinden hemen en kötü korkuları ya da endişeleriyle yüzleşmeleri beklenmediği için bu yöntemi güvenli bulmaktadır. Kaygı durumu ya da korkulan nesne ile ilgili adım adım başarı deneyimi güvenlerini ve kontrol etme duyularını arttırır.

Gerekçe

Çocukların kafalarının içinde gerçekleşen düşleri, hayalleri, düşünceleri, korkutucu olaylarla yüz yüze gelmelerini sağlayan nazik ama kararlı bir cesaretlendirmeye ihtiyaçları vardır. Pek çok küçük çocuk resim ve boyama yapmayı çok sever, bu teknik çocukları bir oyun etkinliği içine aldığından çocukların korkularını ya da endişelerini doğrudan söze dökmesi kadar tehdit edici bir yöntem değildir. Mills ve Crowley (1986) , çocukların yaralanma, yanık ya da tıbbi süreçleri çağrıştıran acı ile başa çıkabilmelerini sağlayan ve gizli kaynak çizimleri adını verdikleri oldukça faydalı çizim stratejileri geliştirmişlerdir. Bu stratejiler yalnızca etkinin azalmasına değil aynı zamanda çocuğa daha iyi bir gözle bakarak resimlemesini sağladığı için çocukların umutlarının artmasına da yardımcı olmaktadır. Mills ve Crowley'in açıkladığı gibi, çocuklara endişe ya da acılarının nasıl daha iyi göründüğünü soran terapist, çocuğa umut aşılayan her zaman 'daha iyisi'nin olduğunu gösterir. Mills ve Crowley, bastırılmış duyguların ortaya çıkmasını değil aynı zamanda çocukların içsel kaynaklarının ve güçlerinin kendiliğinden harekete geçmesi üzerinde de dururlar. Çalışmaları, Milton Erickson'un (1980) bireyin patolojisi yerine bilinçdışı ve gizil iyileşmeyi sağlamak için olumlu güçler üzerinde odaklanmayı öngören öğretileri ve yazılarını temel alır.

Tanım

Terapist bir masada ya da yerde çocukla aynı seviyede oturur. Terapist kalem, keçeli kalem ve mumboya dışında kâğıt ve resim defteri bulundurur. Eğer istenirse suluboya, parmak boyası ve kil ile seçenekler genişletilebilir. Seçimler kaygılı çocuklar için önemlidir, çünkü bu onların kişisel kontrol duygusunu güçlendirir. Çizim aşaması şu şekilde ilerler:

Terapist: Öncelikle senden seçtiğin bir şeyi çizmeni istiyorum (seçim ve kontrol burada yine çocuğa verilmektedir, eğer çocuk ne çizeceği konusunda kararsızsa terapist öneride bulunabilir): Bu en sevdiğin oyuncağın olabilir ya da sevdiğin bir şeyi yaparken kendini resmedebilirsin. Ya da senin gerçekten iyi ve güvende hissetmeni sağlayan bir şeyin resmini yapabilirsin.

Çocuk: Kendimi çember atarken çizeceğim

Terapist: Çok güzel!

Çocuk resim yapmayı bitirdikten sonra terapist yapmayı sevdiği şey konusunda konuşarak çocuğu da dahil eder ve şöyle devam eder: 'Şimdi başına gelen korkutucu bir şeyi, ya da korkutucu düşüncelerini, rüyalarını düşünmeni istiyorum. Senden seni en çok korkutanı çizmeni istemiyorum, seni sadece azıcık korkutan bir şeyi çizmeni istiyorum'

Eğer çocuk tereddüt ederse, terapist şöyle söyler ' Bu çizimleri pek çok çocukla yapıyorum. Bu çocuklar kendi korkutucu düşüncelerini ya da başlarına gelen korkutucu olayları çizdiklerinde artık bunların o kadar da korkutucu olmadığını keşfettiler. Buraya kâğıdın üzerine koyup karşıdan baktıklarında aslında kafalarının içindeki kadar korkunç olmadığını gördüler. Aynı zamanda bunları kâğıda döküp benimle paylaşınca kendilerini yalnız hissetmediler'.

Çocuk: Beni rüyalarımda korkutan yeşil bir canavar çizeceğim.

Terapist: İyi! yeşil canavarı bir de gün ışığında görelim! (Terapist korkutucu imgelerle yüzleşilebileceği inancını verir. Aynı zamanda korkutucu hayaller, düşünceler genellikle geceleri daha korkunçtur.)

Çocuk korkutucu yeşil canavarı çizdikten sonra, terapist devam eder: ' İyi oldu! Şimdi senden yeşil canavarı bir şekilde değiştirmeni istiyorum. Onu daha küçük yapabilirsin. Ya da başına bir parti şapkası giydirebilirsin böylece seni korkutacak şekilde görünmez! En sevdiğin süper kahramanlardan birini çizebilirsin, gelip canavarını evcilleştirebilir ya da onu sana daha az korkunç görünecek bir şekilde değiştirebilirsin!'

Çocuk resim üzerindeki değişiklikleri yaparken ya da sonrasında eğer bu çocuğun dikkatini dağıtıyorsa terapist şunları ekleyebilir: 'En şaşırtıcı şey de ne biliyor musun çocuklar burada kâğıt üzerindeki resimde değişiklikler yapabildiklerini görünce bunu kafalarının içinde de değiştirebileceklerini ve artık korkmayacaklarını anladılar.

Çocuk yaşamında var olan bir olayla ilgili korkularının sonuna geldiği noktada, çocuktan olayın kendisini çizmesi ve ardından daha iyi görünen bir şekilde çizmesi istenebilir. (Mills ve Crowley 1986). Ayrıca, çocuktan kendisini ya da ailesini daha iyi görünen bir şekilde çizmesi istenebilir.

Çocuğun korkularının hiyerarşisini yapmak terapistin çocuğun tolere edebileceği bir hızda ilerlemesini sağlar. Ayrıca çocuk yoğun ol-

mayan ve daha az korkutucu olan düşünceler, hayaller ya da olayları yenerek güven kazanır.

Uygulama

Bu strateji, genel korkular yaşayan tüm çocuklarda ve özellikle de kaygı bozuklukları olan çocuklarda oldukça faydalıdır. Çocuğa epeyce seçim ve kontrol verilir, çocuğun ihtiyaçları, kademeli resimler ve etkiyi azaltma pek çok çocuğun keyif aldığı oyun etkinliği içinde sürdürülür. Çocuklar en çok korktukları hayalleri ve dışarıdaki olaylara karşı güven ve üstünlük elde ederler.

Referanslar

Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and Its Disorders. The Nature and Treatment of Anxiety and Panic.* NewYork:Guilford

Erickson, M. (1980). *The Collected Papers of Milton Erickson on Hypnosis,* ed. E.L. Rossi. NewYork: Irvington

Mills, J.C and Crowley, R.J. (1986). *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within.* NewYork: Brunner / Mazel

Siverman, W.K, and Kurtines, W. M. (1996). *Anxiety and Phobic Disorders: A Pragmatic Approach.* NewYork: Plenum

28

Duygu-Düşünce-İhtiyaç Listesi

Barbara A. Turner

Giriş

Yıllar boyunca yetişkinlerle yaptığım çalışmalarda onlara liste görevi olarak adlandırdığım işler verdim. Günde birkaç kez şu konuların listelerini yapmaları gerekiyordu (1) duyguları, (2) o anki durumla ilgili düşünceleri ve (3) bu durumla ilgili olarak bütünlük duygusunu korumak için ne yapabilirler.

Gerekçe

Pek çok hasta sübjektif deneyimi hesaba katmalarını engelleyen gelişimsel eksiklik yüzünden sıkıntı yaşamaktadır. Genellikle beceri yapılarıyla sağlıklı bir şekilde kendinin farkında olmasını sağlayacak araçlar geliştirmek yerine işlevsel olmayan bir çevrede yaşamakla daha fazla meşguldürler. Hastalarıma kişisel deneyimle ilgili bu üç unsurun farkında olarak, herhangi bir durumda kendileri için uygun sınırları çizebileceklerini söylüyorum. Pek çok yetişkin hastanın, kendilerini güvende hissetme kapasitelerini arttırıp bir yandan zarar veren ilişkilerden uzaklaştırırken, bir yandan da sübjektif farkındalıklarının artmasını görmek oldukça memnun edici bir durumdur. Bu değerli araç çocuklar için interaktif bir resim olarak dönüştürülmüştür.

Tanım

Çocuk karmaşık ya da çözümlenmemiş çatışmalar ortaya koyduğunda terapist sorun olan durumu bir parça kâğıda yazabilir ve hastayla yaklaşık aynı yaşta, aynı cinsiyette bir çocuk çizer. Gövdenin ortasına

büyük bir kalp çizerek 'Bununla ilgili resimdeki çocuk ne düşünüyor? (Cinsiyete göre kız ya da erkek)' diye sorar. Çocuk kelimelere döküp boyayabilir. Küçük çocuklar boyama ile sınırlandırılabilir. Paylaşılan etkinlik deneyimi, terapistin çocukla duyguları hakkında konuşmasına, model olmasına ya da çocukla olaya bağlı duyguları canlandırmasına olanak sağlar. Üçüncü kişi -'O ne düşünüyor ya da hissediyor?'- doğrudan sormak yerine çocuğun kişisel deneyimine daha kolay ulaşmayı sağlayan bir mesafe oluşturur. Çizimin basitliği etkinliği daha rahat ve daha az tehditkâr kılar.

Resimin kafasından çıkan bir düşünce balonu çizerek terapist sorar, 'Şimdi ne hissettiğini biliyoruz, bu durumla ilgili ne düşünüyor'. Burada da çocuk konuşmalardan ortaya çıkan düşünceleri yazabilir ya da terapist çocuğun yazmasına yardımcı olur. Terapistin etkilemesi ve vücutsal deneyimle eşleşen resimin başka bir bölgesine somut bir şekilde hareket etme duygu ve düşüncelerin ayrımını sağlamakta önemli bir rol oynar.

Daha sonra terapist resimin eline bir işaret levhası çizer ve üzerine 'Burada ihtiyacım olan şey....' yazar. Terapist çocukla konuşurken şunları söyler: 'Bununla ilgili ne hissettiğini ve ne düşündüğünü biliyoruz. Şimdi neye ihtiyacı olduğunu bulmaya hazırız'. Çocuk ya da terapist, belirli bir durumla ilgili çocuğun neye ihtiyacı olduğunu yazar. Çocuğun sorunuyla ilgili ihtiyaçlarının, duygu ve düşüncelerinin farkında olması sorun çözme, davranış değişimi, sınır koyma ve diğer konularla ilgili tartışmaları kolaylaştırır.

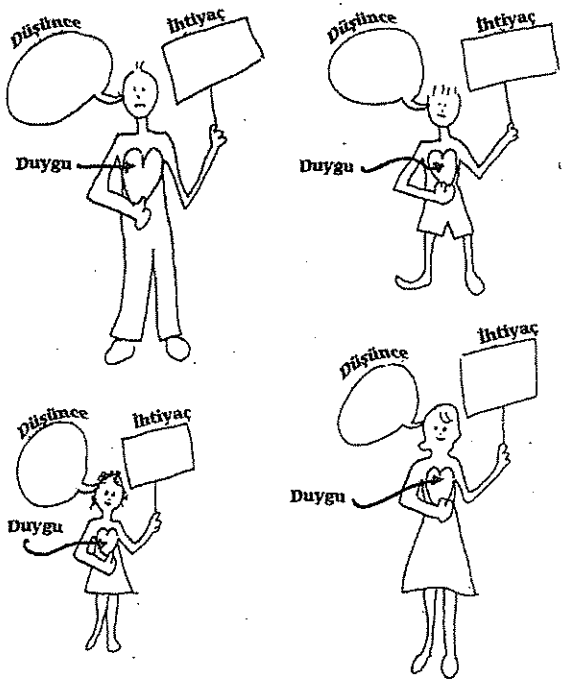
Uygulama

Duygu-düşünce-ihtiyaç listesi, çocukların sağlıklı karşılıklı ilişkiler kurmaları için gerekli olan temel farkındalık becerileri edinmesini sağlayan interaktif psikolojik eğitim aracıdır. Paylaşılan çizim deneyimiyle, terapist hastanın farkındalık düzeyini bulur ve kendi kendinin farkındalığını arttırmasına yardımcı olur. Çocuklar için liste çizimi geliştirme aşamasında bunun yetişkinler için de oldukça faydalı bir yöntem olduğunu gördüm. Genelde hasta ile birlikte o anda çizim yapmayı tercih etmeme rağmen bazı durumlar için önceden yapılmış resimler bulundurulabilir. (bazı öneriler için bknz Şekil 28-1)

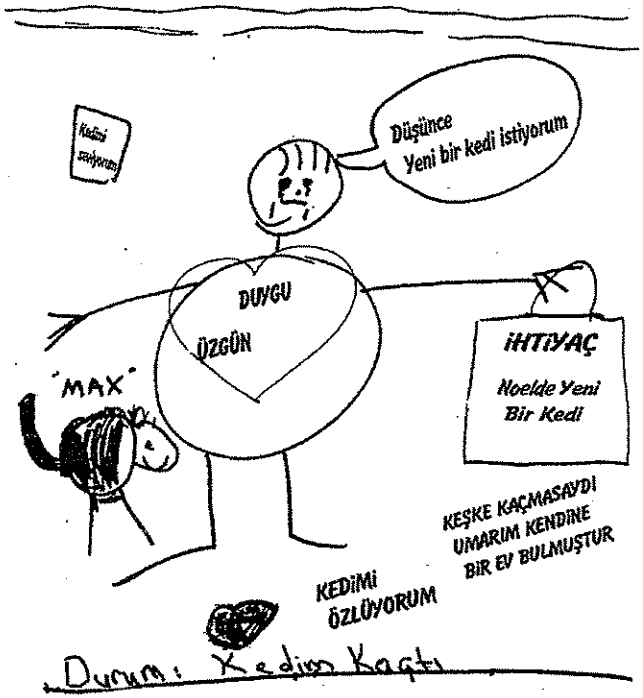
Vaka Örnekleri

Seansın ortasında 5 yaşında bir erkek çocuğu gözlerimin içine bakarak kedi yavrularının kaçtığını söyledi. Duygu-Düşünce-İhtiyaç listesi çizimlerini kullanarak, üzgün olduğunu söyledi ve resimdeki şeklin gözlerinden akan yaşlar çizdi (Şekil 28-2). Kendi kendine resimdeki kalbi yeşile boyayarak 'kediciklerimi özlüyorum' dedi. Çocuk konuşurken ve boyama yaparken ben de duygularını yazdım. Çizimin sol üst köşesine bir kart çizerek 'Kediciğimi seviyorum' yazdı ve kendisini sevgili 'Max'ını severken çizdi.

Daha sonra bir düşünce balonu çizdim ve 'Kediciğinin kaçması ile ilgili ne düşünüyor?' diye sordum. Hemen yeni bir kedi yavrusu istediğini söyledi. Bu sorununu çözmek için neye ihtiyacı olduğunu sorduğumda ise 'Yeni Yılda bir kedi yavrusu istiyorum' dedi. Beş yaşın verdiği bilgeliğin ciddiyeti ile şunları söyledi 'Keşke kaçmasaydı. Umarım iyi bir ev bulmuştur'

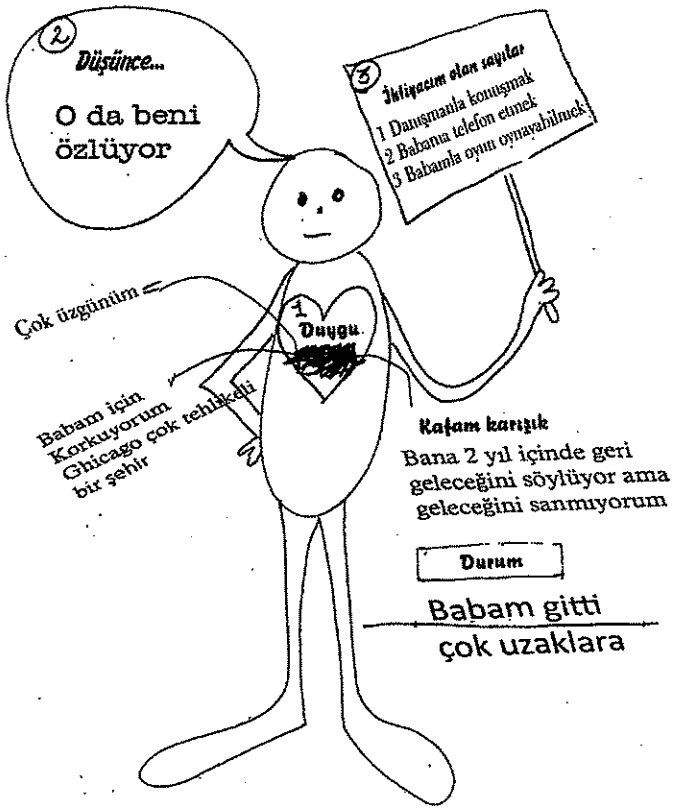


Multiple skleroz ile karşı karşıya olan 10 yaşındaki başka bir hastada ise terapistin daha fazla dil dökmesine ihtiyaç vardı. Duygu-Düşünce-İhtiyaç Listesini kullanarak babasının yeni bir yere taşınmasıyla ilgili deneyimini araştırırken yapabildiği tek şey kalbin bulunduğu turuncu, mor ve yeşili üst üste boyayarak küçük bir koyuluk oluşturmak oldu (Şekil 28-3) Ben sessizce 'Bu bana oldukça üzgün göründü' dedim. İşareti alan hasta şöyle dedi: 'Çok üzgünüm. Aynı zamanda da korkuyorum, çünkü Chicago tehlikeli bir yer'. Daha sonra bana Chicago'da çekilmiş gangster filmlerini anlattı. Bu da gerçeklik ve Chicago hakkında bir tartışma başlattı. Başka neler hissettiği sorulduğunda ise 'Kafam da çok karışık. İki yıl içinde döneceğini söyledi ama ben döneceğini sanmıyorum'



Resimdeki çocuğun babasının gitmesi ile ilgili ne düşündüğü sorulduğunda 'O da beni özlüyor' dedi. Bu noktada alıştırma sırasında

çocuk hazırdı. Babasının uzaklara gitmesi konusu ile ilgili üç ihtiyacını yazdı:



Her iki örnekte de, duygu-düşünce ve ihtiyaç listesi kullanılarak çocuğun sübjektif deneyiminin ayrıntılı olarak araştırılmasına imkân vermiştir. Aynı zamanda liste kullanımı yaşamda bireyin karşısına çıkan diğer olaylarda da uygulayabileceği kendini sorgulama becerileri modeli oluşturur. İster psikoloji eğitim aracı olarak kullanılsın isterse duygu inceleme ve ifadesi anlamında kullanılsın, duygu-düşünce-ihtiyaç listesi çizimleri değerlidir ve oyun terapisi ortamında çeşitli uygulamalar sağlayan tedavi edici bir araçtır.

29

Aile Özellikleri Oyunu

Erika L. Surkin

Giriş

Bütün hastalar için başlangıçta aile ve çocuğun değerlendirilmesi temeldir. Çocuğun her aile üyesini nasıl gördüğünü anlamak ve tipik etkileşim genelde ebeveynler tarafından ifade edilen sorunlara açık bir referans olur. Bu teknik terapi ilerledikçe zengin bir kaynak sunar.

Gerekçe

Aile üyelerinin rollerini incelememiş olan çocuklar zor durumlar karşısında ailelerinin başa çıkmak için gösterdiği çabanın yanı sıra kendi rollerinin de farkında olmayabilirler. Çocuğun mizaç, davranış ve sosyal tarzla ilgili algılamalarının söze dökülmesi yeni etkileşim biçimleri ortaya koyar. Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri, Susan M. Knell'in (1993) de belirttiği gibi oyun tekniklerivle etkili bir şekilde kullanılabilir. Bu teknik çocuğun aile dinamikleriyle ilgili algılamalarını değerlendirme aşamasında kullanılabilir. Daha sonra ise başlangıçta elde edilen bu düşüncelere atıfta bulunarak düşünce-duygu-davranış bağı oluşturulabilir.

Tanım

Değerlendirme sürecinin bir parçası olarak, çocuğun kendi algılamalarını keşfetmeye başlama sürecinde, aile çizimleri kullanılabilir. Çocuğa boş bir kâğıt ve resim kalemleri verilir ve aile bireylerini bir şeyler yaparken çizmeleri istenir. Ayrılma ya da boşanma gibi sorunların içinde

yer alan çocuklar ebeveynlerini resme dahil edip etmeme konusunda kararsız kalırlar. Gerçek yaşamdaki durumların aksine dağılmamış bir aile tablosu çizimi çocukların ebeveynlerin ayrılmaması için yaptıkları sesiz bir istektir. Etkinlik seçimi, çizimde her aile bireyinin bulunduğu yer, büyüklük ve şekil, renk seçimi de, beden dili ve yüz ifadelerinin yanı sıra bilgi vericidir. Burada sanatsal yetenek göz önünde bulundurulmaz.

Çizim tamamlandıktan sonra, terapist 3"e 5" boyutlarında renkli özellik kartları hazırlar. Her kartın üzerinde 'birlikte en çok eğlendiğim', 'en üzgün', 'en güçlü', 'çok ağlayan' gibi genel ifadeler yer alır. Çocuk her aile bireyi için bir küme hazırlar. Her küme ismin altına ya da resmin altına yerleştirilir. Önceden hazırlanmış olan bu kartlarda pek çok aileye uyabilecek ifadeler yer almalı ve hem olumlu hem de olumsuz özellikler yazılmalıdır. Çocuk önceden hazırlanmış olan bu kartlardan her aile bireyi için seçim yapar (kişi başına iki ya da üç kart) daha sonra ise terapist çocuktan kendi kartlarını hazırlamasını ister. Terapist bu noktada çocuğa kartların herhangi bir aile için hazırlandığını ve bu nedenle de çocuğun kendi ailesine uymayabileceğini açıklar. Terapistin çocuğun ifadelerini hiçbir yorum yapmadan kartlara yazması önemlidir. Pek çok çocuk kelime bulmakta zorlanabilir, böyle bir durumda duygu tablosu kullanılabilir.

Çocuk tarafından hazırlanan kartların farklı renkte olmasına dikkat edin, daha sonra çocuğun verdiği tepkileri değerlendirirken bu kartlardan yararlanabilirsiniz. Genelde birinci ve ikinci kartlar oluşturulduktan sonra aile dinamikleri ile ilgili önemli ipuçları ortaya çıkmaya başlar. Kartlar ayrıldıktan sonra, her küme daha sonraki değerlendirilmelerde kullanılmak ve bir arada tutulmak üzere ayrı ayrı sarılır.

Uygulama

Çocukların terapi amaçlarını belirlerken aile bireylerini nasıl algıladıklarını değerlendirmek oldukça önemlidir. Bu tekniği boşanma ve ayrılık gibi sorunların arasında kalan çocukların var olan ilişkilerini değerlendirmek ve aile dinamiği içindeki kavgaları belirleyebilmek için etkili bir şekilde kullanmaktayım. Bu özellikle aile dinamiklerini doğrudan dile getiremeyecek gizlilik evresinde, ergenlik öncesi dönemde ve ergenlik döneminde olan çocuklarda etkilidir. Kararsız bir ödül ve disiplin uygulaması içinde bulunan aile ortamlarında çocuğun zirvede olduğu üçgen bir dinamik söz konusudur. Bu çevre aile yaşamında büyük sorumluluklar taşıyan bir çocuk için katlanılmaz olabilir. Çocuğun gö-

züyle her aile bireyinin rolünü anlamak herkes için daha sağlıklı bir çevre oluşmasına yardımcı olabilmek için önemlidir.

Referans

Knell, S. (1993). *Cognitive-Behavioral Play Therapy. Norrthvale,* NJ:Jason Aronson

30

Nasıl Yapıyorum? Kişisel Değerlendirme Tekniği

Ellen M. Stickney

Giriş

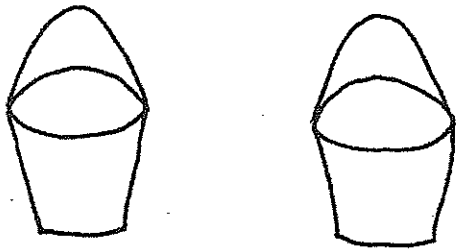
Terapi sürecinin en önemli kısımlarından biri de devam eden süreci gözden geçirmektir. Bu, özellikle kısa terapi yaklaşımlarında vurgulanır ve bakım süreçlerinde gereklidir. Bu gözden geçirme genelde çocuğun ebeveynleri tarafından yapılır. Bu değerlendirme sürecinden çocuk da yararlanabilir, değişimle ilgili geribildirim alır ve kendi gelişmesini tanımlayabilir. Bu düşünceler aynı zamanda gelecekteki tedavi hedeflerini ve/veya bitiş için hazır olma durumuyla ilgili değerli bilgiler sunar. 'Nasıl Yapıyorum?' çocukların bu düşünceleri somut bir şekilde ifade etmesini sağlayan bir tekniktir.

Gerekçe

Çocuklar bilişsel olarak somut olma eğilimindedir. Çocuklar için gelişmeyi ve değişmeyi kavramsallaştırmak, bunları tanımlayacak kelimeler bulmak oldukça zordur. Çocukların kişisel değerlendirme sürecine katılımını sağlamanın gelişimsel olarak en uygun ve anlamlı yolu resimler ve çizimlerin kullanılmasıdır.

Tanım

Bu teknik çocuğun tedavisinin değerlendirme aşamasında tanıtılır. Birinci ya da ikinci seansta terapist bir parça kâğıda aşağıdaki resmi çizer:



Daha sonra açıklar: "Sen (ya da ailen) çoğu zaman (öfke, üzüntü, endişe, korku) hissettiğini söyledin. İlk kovada bana çoğu zaman ne kadar bu duyguyla dolu olduğunu bir çizgiyle göster. Şimdi de ikinci kovada bana bu duygunun ne kadar olmasını istediğini çiz. ". Terapist çocuğa teşekkür edip oyun oynamanın ve konuşmanın insanın kendisini iyi hissetmesini sağladığını açıklar, ve her hafta birlikte vakit geçirmek için özel zamanları olacağını söyler.

Terapist süreci değerlendirmek istediğinde, bir kova daha eklenerek yukarıdaki çizim tekrarlanır. İlk kova terapi başladığındaki duygu düzeyini, ikincisi çocuğun o anda hissettiklerini üçüncüsü ise hedefi gösterir. Terapist çocuğa şu soruları sorabilir: "Bu kadar yoğun bir duygudan nasıl kurtuldun? Nereye gitti? Farklı olarak neler yapıyorsun?". Bu sorular çocuğun bu değişimi başkasının yerine kendisinin başardığını görmesini sağlar. Daha sonra terapist "Seviyeyi bu düzeye ne getirirdi(o andaki seviye ile hedef seviye arasına bir çizgi çizilir)" diye sorar. Çocuk istediği hedefe ulaştığını belirttiğinde ise "(öfke, üzüntü, korku, endişe) duyguları kovanı bu düzeyde tutmana neler yardımcı olur? Diğer insanlardan ne bekliyorsun? İhtiyacın olduğunda kimden yardım isteyebilirsin?" diye sorar.

Uygulama

Bu teknik 4-10 yaş arası çocukların terapi süreçlerinde tedavi gereksinimlerini ve süreci değerlendirmek için kullanılabilir. Üzüntü ve kayıp sorunları, öfke yönetimi, kaygı, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi sorunlar yaşayan çocuklarda oldukça yararlıdır. Bu teknik çocukların duygularını somut bir şekilde ifade edebilmelerini sağlar ve iyileştirme sürecinde kendi rollerini görmelerine yardımcı olur.

31

Kabus Kutusu: Rüya çalışması ile Çocukları Destekleme

Deborah Armstrong Hickey

Giriş

Kâbuslar, özellikle travma, taciz ve diğer mağduriyet durumları yaşayan çocuklarda kendilerini etkileyen sorunlara eşlik eder. Taşınma ya da evcil bir hayvanın ölmesi gibi yaşamdaki basit sıkıntılara bile tepki gösteren çocuklar kâbuslarının artması nedeniyle sıkıntılar yaşamaktadır, bu sıkıntılar ilerde uyku bozukluğuna yol açabilmektedir.

Hala terapist ve çocuğun doğrudan kâbus belirtileri üzerinde çalışmasına, çocukların rüyalarıyla çalışma ile ilgili deneyim ve eğitim eksikliği nedeniyle pek sık rastlanmaz. Basit bir dışa vurumcu sanat tekniğinden doğan bu teknik, çocukların (ve yetişkinlerin) korkularını taşıyan kutular oluşturarak korkularını ifade etmelerine ve daha sonrasında da bu korkuları taşıyan çevreyi değiştirerek korkularını zararsız hale getirmelerine yardımcı olan bir tekniktir. Elbette, korkuları zararsız hale getirmek, ilk başta korkuların ortaya çıkışında (kâbuslar) etkili olan şeylerden kurtulma ve değişim alanı oluşturur.

Bu teknik çocukların, kâbuslarını temsil eden şeyler oluşturabileceği kutu seçimini içerir. Kolâj malzemeleri ve nesneler bireysel kâbus deneyimini ifade ederek içeri ve dışarı konulur. Süreç, malzeme seçimi ve kâbus kutusunu hazırlama daha sonra kutuyu yapma ve onunla oynama veya kutuyu olduğundan daha farklı bir şekilde değiştirerek içindekilerin çocuğa da az korkutucu hale getirme işlemlerini kapsar.

Bu tekniği yetişkinlerle yaptığım çalışmalarda denedikten sonra çocuklarda uygulamaya başladım. Hem yetişkinler hem de çocukların uyanma sırasında davranış değişikliğinin yanı sıra kâbuslarında da

azalmalar olduğunu gördüm (olumlu sosyal ilişkilerin artmasıyla, gün içinde korkulardan ve mağduriyet duygularından daha az etkilenme)

Bu teknik çocukların uykuda korkmasını engellerken iyileşme sürecinde korkularını azaltarak yaşadıkları travma her neyse buna karşı mesafeli durmalarına yardımcı olmaktadır.

Gerekçe

Gelişimsel olarak çocuklar kâbuslar açısından risk altındadır. Bilişsel algılamalarına göre rüyalar gerçektir ve genelde rüyalarından etkilenerek kendilerini güçsüz hissederler. Uyanma sırasında çocuklar kendilerini kontrol eden ya da muhtemelen inciten olayların ve etkilerin insafına kalmış bir şekilde hissederler.

Rüyalar çocukların, günlük sorunlarını, daha belirgin travmaları ya da incinmeleri imgeler aracılığıyla ifade edebildikleri ilk yerlerden biridir. Rüya sırasında, çocukların savunmaları alt düzeydedir, en rahatsız edici anıların ve düşüncelerin bile ortaya çıkmasına izin verir bu nedenle bir değişim, travma ya da diğer günlük olaylar sırasında kâbuslarındaki artış onların kontrolünde değilmiş gibi görünür.

Çocukların bu imgelerin geldiği yer, onları azaltma ya da onlarla başa çıkabilme gibi bilişsel kavrayışları yoktur. Kâbus kutusu, çocukların korktuğu imgeleri depolamak ya da araştırmak üzere yerleştirdiği ve açık bir iyileşmenin sağlandığı fiziksel bir kutu olabilir. İçsel imgeleri, okulda ve evde günlük yaşamlarını etkileyecek kadar korkutucu olan çocukların, korkularını somut bir şekilde ifade etmeleri, onları rahatlatır.

Kâbus kutusu yapmak, aynı zamanda malzemeler üzerinde kontrol sağlayan bireyin, güvenli bir yerde zengin ve genelde güçlü bir iç deneyim aynası oluşturmasına ve sonunda imge/deneyimlerle oluşan acının bir kısmını boşaltmasına yardımcı olur.

Kâbus kutusunu yaptıktan sonra, çocuklar genelde güç ve gerekli olduğunda yönlendirme sağlayacak olan figür ve semboller oluşturur. Bu figür ya da sembolü oluşturmak, kontrol ve ego gücünün içselleştirilmesini sağlar.

Çocuk terapisti için, çocuğun rüyalarının böyle bir araç yardımıyla ifade edilmesi, çocuğun iç dünyasının, güçlerinin, zayıflıklarının ve kaynaklarla iletişim kurabilme kapasitesinin zengin ve anımsatıcı yansımalarıdır. Harika bir değerlendirme aracı!

Tanım

Bu teknik için gerekli malzemeler şunlardır:

Kapaklı ve kapaksız farklı boyutlarda kutular
Yapışkan/ yapışkan etiketler
Boya ve fırçalar
Resimler (kesilmiş/ yazısız)
Kolâj malzemeleri; örgü ipi, farklı dokuma malzemeleri, doğal malzemeler ve benzeri
Plastik insan ve hayvan objeleri
Taşlı takı ve taşlar
Evden getirilen objeler
Kil

Bu tekniğin tamamlanması çocuğun kutu yapmaya yaklaşımına göre birkaç seans sürebilir. Bu teknik çocukla tam bir uyum yakalandıktan sonra uygulanmalıdır. Terapist ve çocuk, çocuğun gördüğü kâbuslarla ilgili bir konuşma ya da oyun içinde yer alır. Terapist çocuğa, rüyalar, rüya kovalama ya da kâbuslarla ilgili bir öykü bile okuyabilir.

Terapist, Malezya gibi bazı ülkelerde çocukların (ve yetişkinleri) gün içinde korkulu rüyaları hakkında konuşmak ve onlara yer yapma konusunda cesaretli olduklarını anlatarak başlayabilir. Dahası, çocukları (ya da yetişkinleri), bazı kültürlerde korkulu rüya gören kişilerin rüyasındaki korkutucu 'canavar'dan (empatik olarak) bir hediye aldığını çünkü bir kişinin ya da nesnenin birini kâbuslar gibi, korkutmasının doğru olmadığı konusunda bilgilendirebilir.

Terapist çocuğa kendisine yardım etmek ve korumak isteyen bir terapistle bunu yapmak isteyip istemediğini sorar. Eğer kabul ederse, terapist seçtiği bir kutuda canavar ve kâbus için bir yer hazırlamasını ister. Bunun çocuğun seçimi olduğu vurgulanmalıdır, verilen içsel malzemenin doğası çocuğu etkileyebilir ve çocuğa kutu yapması için baskı ve zorlama yapılmamalıdır.

Daha sonra çocuk kutu yapar. Bazen çocuklar önce terapiste rüyalarını anlatır, bu durumda terapist büyük bir parça kâğıda koyu renkle çocuğun rüyasını not eder. Çocuk daha sonra kutuyu yapmaya başlar. Genelde çocukların malzemeleri seçmesi bütün bir seansı alıyor. Bunlar seçilen kutuya konup bir daha seansa kadar burada tutulabilir.

Çocuklar genelde kilden kendini korkutan figürü oluşturur. Terapist, çocuğun süreç içinde kendini güvende hissetmeye ihtiyaç duyabileceği için çocuğa karşı uyanık ve hassas olmalıdır. Bazen çocuk bir ya da iki seans kutu yapmaya ara vermek isteyebilir. Bu durumda kutu terapi

odasında kolay ulaşılabilir bir yerde saklanmalı ve istediği zaman çocuğa verilmelidir.

Kutu yapıldıktan sonra, çocuktan kâbus sırasında kendisine yardım edecek koruyucu bir figür, korkutucu olan şeyden çocuğa bir hediye, kendisini korkutan şeyden kurtulmasına yardımcı olan bir güç objesi oluşturması istenir. Elbette, çocuk kâbus açısından figürlerle konuşabilir ve onlara zarar vermek isteyebilir, ama belki de bozabileceği başka bir imge çizmek, ya da korkutucu yaratığın parçalarını saklamak, belki daha sonra daha az korkutucu olan biçimin oluşturulmasında kullanılabilir.

Uygulama

Bu teknik, ciddi ve kronik olanların yanı sıra değişken ve tepkisel olanlar da dahil kâbusların etkisinde olan çocuklarda kullanılabilir. Genellikle korkak olan ve güçlü, destekleyici bir ailesi olan çocuklarda oldukça etkilidir. Çocukların kendilerini güvende ve korunuyor hissetmesini sağlayan bir kutu içinde kâbuslarını yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlar. Kâbusları oynayarak, değiştirmek ya da basit bir şekilde kâbusu gözlemleyerek daha güçlü bir duruma gelirler.

Travma ve mağduriyet yaşayan çocuklarda, terapistin çocukla iyi bir uyum yakalaması ve terapinin sürekliliğinin sağlanması gereklidir. Bu tekniğin kontraendikasyonu düşünce bozukluğu belirtileri olabilir.

Kâbus kutusu tekniği 6–12 yaş arası ya da daha büyük çocuklarda en iyi şekilde uygulanabilir ama değiştirilmiş biçimleri (daha basit ve daha az malzeme) daha küçük çocuklarda da kullanılabilir.

Kaynakça

Foreman, M. (1982). *Land of Dreams*. NewYork:Holt, Rinehart & Winston.

Garfield, P. (1984). *Your Child's Dreams*. NewYork:Ballantine.

Gingsberg, M. (1979). *Ookie-Spooky*. NewYork:Crown.

Kincher, J. (1988). *Dreams Can Help*. Minneapolis, MN: Free Spirit.

Siegal, A., and Bulkeley, K. (1998). *Dreamcatching*. NewYork: Three Rivers Press.

Spurr, P. (1999). *Understanding Your Child's Dreams*. NewYork: Sterling.

West, K. (1978). *Crystallizing Children's Dreams*. Lake Oswego, OR: Amata Graphics.

Wiseman, A.S. (1989). *Nightmare Help: For Children From Children*. Berkeley,CA: Ten Speed Press.

32

Terapi Başlığı

Dee Ray

Giriş

Oyun terapisti, çocuğun terapisi süresince ortaya çıkan konuları gözlemler ve not alır. Yol gösterici terapist, gözlemlenen oyun/ dışavurumcu sanat temalarından belirli etkinlikler ve tedavi planı oluşturur. Yol gösterici olmayan terapist, bu konularla ilgili notlar alır ve bunlarla ilgili çocuğa yorumlar yapar. Ancak, çocuk için bu konulara karşı bir bilinç geliştirmek oldukça güçtür. Ek olarak, çocuk bu süreçte bu temalarla ilgili ilerlemeleri fark etmede sorunlar yaşayabilir. 'Terapi Başlığı' tekniği çocuğun terapi sürecini incelemesine ve o andaki bakış açısından yorumlar yapmasına yardımcı olur.

Gerekçe

Çocukların somut dünyasında, onlara tedavilerinin sürekliliği ile ilgili somut örnekler sunmanın oldukça faydalı olduğunu gözlemledim. Resim çalışması, tedavi aracılığıyla çocuğun eylemlerini izlemenin görsel ve somut bir yoludur. Özellikle üçüncü sınıfta ve daha büyük olan çocuklarda, terapi başlığı tekniği, çocuğa nereden başladıklarını ve nerede olduğuna bakabileceği terapi haftalarını göstermek için tasarlanmıştır. Terapi bitiminde her resmi adlandırmak çocuğun daha sağlıklı bir bakış açısıyla ilerlemeye bakmasını sağlar. Bu teknik aynı zamanda, çocuğun terapistle ilişkisi gibi çocuğun doğrudan söylemeye çekindiği şeyleri de kapsayacak şekilde terapide geçen zamanla ilgili yorum yapmalarına şans verir.

Tanım

Tedavi süresince terapist, danışma seanslarında tutarlı olarak resim saati önerir. Terapist arasıra çocuktan kendisi ya da ailesi gibi belirli konularda çizim yapmasını isteyebilir. Terapist resimleri saklayacağını söyler. Terapistin çocuğu bu resimleri güvenli bir yerde saklayacağı ve istediği zaman bu resimlere bakabileceği konusunda ikna eder. Terapist aynı zamanda resmin arkasına tarih de atmalıdır.

Son iki danışma seansında, terapist tüm çizimleri çocuğun önüne koyar ve ondan değerlendirme yapmasını ister. Bu da çocuğun çizim sırasında hangi olayların yaşandığı ve o anda neler hissettiği hakkında konuşmasını teşvik eder. Aynı zamanda şu anda resimlerin yapıldığı anla ilgili neler hissettiğini de ifade etme şansı vardır. Terapist daha sonra çocuktan her resme bir isim vermesini ister. Çocuk resimleri adlandırdıktan sonra, terapist ve çocuk resimlerini tarih sırasına göre dizer. Bu etkinlik, çocuğun belirli temaları anımsaması ve söze dökmesiyle daha fazla tartışma oluşturur. Eğer bu olmazsa, terapist 'Çizimlerinde aynı ya da farklı olan bir şey dikkatini çekiyor mu?' diye sorarak çocuğu yönlendirebilir. Terapist, çocuğun gözlemlerini aydınlatacak ve yansıtacak tepkiler verir. Çocuklar bu resimleri eve götürüp götürmeyeceklerine karar verir. Genellikle terapist sırasında çalışmalarını tamamlayan çocuklar, resimlerini saklamak istemezler.

Uygulama

Bu teknik dışavurumcu sanat tekniklerini temel alan ancak terapinin etkisi ve sorunlarını söze dökmelerini ve tanımalarını teşvik eden bilişsel öğeleri de içerir. Bu tekniği okul danışmanlıklarında ve özel uygulamalarımda kullanıyorum. Somut işlemler dönemindeki ve hatta soyut işlemler (Piaget 1954) dönemindeki çocuklar geçmiş resimlerini değerlendirmekten ve temalara dikkat çekmekten keyif alırlar.

Hastalarımdan biri bu tekniğin kurucusu oldu. Annesinin terk ettiği, üvey babası olduğunu sonradan öğrendiği adamla birlikte bırakıp giden bir altıncı sınıf öğrencisiydi. Çizimleri kendine karşı nefret ve kaos doluydu. Resimlerini sakladım, çünkü hiçbir zaman yanında götürmek istemedi ve ayrıca çok ilginçtiler. Son seansımızda resimlerini saklayıp saklamadığımı sordu. Sakladığımı söylediğimde oldukça heyecanlandı ve resimleri görmek istedi. Resimleri masanın üzerine koydum. Her bir resme dikkatle baktı, resimleri yaparken neler hissettiğini anlattı ve her bir resme isim verdi. İşi bittiğinde, resimleri yere sermeye karar verdik.

Bazı resimlere 'Aile', 'Çatışan Kültürler', 'Kendim', 'Dünyamız', 'Gerçek Olan' ve 'Suya Düşen Yapraklar' gibi isimler vermişti. Birlikte resimlerine bakınca, ilk resimlerinde belirgin figürlerin eksikliği, koyu ve ağır boyamalar dikkatini çekti. Örneğin 'Çatışan Kültürler' ve 'Dünyamız' resimlerinde belirginlikten uzak koyu renklerin karışımı hakimdi. Daha sonraki resimlerinde daha açık renkler ve belirgin şekiller vardı ancak yine kaos hakimdi. 'Gerçek Olan' resminde maskenin ardında çizdiği kendisiydi. Maskenin yüzü boyayla kaplanmıştı. Bu noktada, son haftalarda kendini daha iyi hissettiğini, okulda daha iyi olduğunu ve üvey babasıyla daha iyi anlaştığını ifade etti. Resim çalışmalarına bakmak terapinin başarısını tanımlamasa da konularla ilgili açıklamaları ve farkındalığı ilerlemenin bir göstergesiydi. Terapinin son etkinliği ise benim bir resmimi çizmesiydi, resimde belirgin açık renkli laleler vardı. Bunun benim için olduğunu çünkü 'çocukların büyümesine yardım ettiğimi' söyledi.

Bu teknikle tanıştıktan sonra, özellikle düzenli olarak okul ortamında daha büyük çocuklarda kullanıyorum. Daha büyük çocuklar okul saatlerinde resimlerini yanlarına alıp eve götürmeye çekiniyorlar. Bu teknik, çocukların resimleri üzerinden yansıtma yoluyla bir çıkış noktası bularak kendileri için daha büyük anlamları bir araya getirmelerine yardımcı oluyor.

Referans

Piaget, J. (1954). *The Construction of Reality in the Child.* NewYork: Basic Books

33

Kendine Karşı Dürüst Ol

Richard Bromfield

Giriş

Ahlak ile ahlaksızlık sınırında çocuklarla karşılaşırız. Bir parça insaniyeti yakalayıp üzerine bir şeyler inşa etmek için çocuğun kendi sorumluluk ve dürüstlük duygusuna güvenmemiz gerekiyor, büyükannelerimizin söylediği gibi insanlar istemediği sürece değişmezler ya da artık kendi içlerinde olan şeyi açıkça görüp ondan kurtulmak isteyene kadar değişmek istemezler. 'Kendine Karşı Dürüst Ol' tekniği çocukların gerçekçi bir şekilde doğru olanı görmelerine yardımcı olan bir tekniktir. Bu tekniğe kitabın amacına yönelik bu isim verilmiştir. Bu teknik, terapi sürecine görünmez bir şekilde girer.

Gerekçe

Dürüstlük olmadığı için pek çok terapi başarısızlığa mahkûmdur. Bu teknik çocuğun, çalma, yalan söyleme ve diğer dışavurumlarda bizim yardımımızla kontrollü ve yönetilebilir bir şekilde yüz yüze gelmelerini sağlar. Onların davranışını değerlendirirken gösterdiğimiz tolerans bize karşı güvene ve rehabilitasyona giden yolun kendi içlerinden geçtiği inancını ortaya çıkarır.

Tanım

Terapist çocuğa bir kâğıt ve kalem vererek ofiste kendisi için en özel olabilecek yere gitmesini söyler. (örneğin terapistin çocuğun yazdıklarını göremeyeceği bir yere) Terapist çocuğa şöyle der, 'Bazı insanlar senin hırsızlık yapma (örnek) sorunun olduğunu söylediler. Bana şimdi ne çaldığını söylemeni istemiyorum. Ama senden bu kâğıdı ve kalemi alıp geçmişte çaldığın her şeyi yazmanı istiyorum. Acele etme ve unutma ben bunları okumayacağım. İşin bittiğinde kâğıdı parçalayabilirsin ya da istersen yanında götürebilirsin.'

Terapist bunun ne kadar değerli olduğunu aklından çıkarmadan sabırla bekler. (örn, çocuk bunu yapmayı kabul ederek kendine ve terapiste karşı pek çok şeyi kabul ettiğini gösterir.) Çocuğun işi bittiğinde terapist 'Hepsi bu kadar mı? Kendine karşı ne kadar dürüst oldun?' diye sorar. Eğer çocuk dürüst davranmışsa, terapist bunu onaylar ve çocuğun listeyle ilgili tepkilerini sorar. Bu çocuğu daha iyi olmaya ve çalmamaya yönlendirebilir. Eğer çocuk dürüst davranmamışsa terapist yüksek sesle çocuğun kendisine bile yalan söylemesine neden olan şeyi sorar. Çocuk terapiste listeyi göstermeyi önerirse, terapist bunu kibarca reddederek çocuğun ileriki seanslarda neler yaptığı hakkında konuşacak vakti olacağını vurgular.

Bu suça yatkın çocuğun ilerleyerek kendini incelemeye karşı daha açık olmasını, çalışma ve terapi amaçlarına yönelik daha fazla sorumluluk almasını sağlayan güçlü bir tekniktir.

Uygulama

Bu teknik çalan, yalan söyleyen, uyuşturucu kullanan ya da ahlaksız ve sorumsuz bir şekilde davranan ve yaptıkları şey için suçlanan çocuklarda kullanılabilir.

34

Rüya Saksıları: Korku ve Travma Yaşayan Çocuklara Yardımcı Doğal İyileştirme Yaklaşımı

Joyce C. Mills

Giriş

Travma, acı, korku gibi duygularla yüz yüze geldiğimizde, rüyalarımız, kimlik duygumuz umutsuzluk duygusuyla çevrelenip örtülür. Bu mücadele dönemlerinde rüyalarımızdaki semboller yeniden uyandırılarak bize yardım etmeleri için önümüze sunulmalı ve bizi hayatın güzelliklerinden uzaklaştıran, olasılıkları ve çözümleri görmemizi engelleyerek kör eden mücadelelerden kurtararak iyileştirmesi sağlanmalıdır. Yaratıcı ve oyuna dayalı bir etkinlik olan 'Rüya saksıları' çocukların ve ailelerin korku ve travmalardan uzaklaşarak güç ve iyileşmeye kucak açmalarını sağlayan bir adımdır. (Mills 1999)

Gerekçe

11 Eylül 1992 yılında Iniki kasırgası Hawaii'nin Kaua'i adasını vurdu- rüzgârın hızı saatte 227 mile kadar çıkmıştı. Kaua'i adası elektriksiz, telefonsuz kalmıştı, kısıtlı miktarda yiyecek ve üç ay kadar yetecek su vardı. Bu olay benim için oldukça anlamlıydı çünkü kocam ve ben bu olaydan on gün önce oraya taşınmıştık.

Toplumun ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve uzman birimler benden Kaua'i'nin batısında bir proje yöneticisi olmamı istediler. Kaua'i Batı Yakası Ohana (Aile) Etkinlikleri Projesi adı altında bir program geliştirdim, Kaua'i Çocuk ve Aile Servisi sponsorluğundaki projenin mDEBi kaynaklarını Gençlik Servisi sağlıyordu. O bölgeden, benimle birlikte projede çalışan üç kişi daha vardı.

Program, gençlerin ve ailelerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) aşamasından Travma Sonrası Stresin İyileştirilmesi (PTSH) olarak adlandırdığım iyileştirme ve önleme odaklı modele geçiş sağlar. PTSH modeli altında üç program uygulandı: (1) doğal iyileştirme etkinlikleri (2) ebeveyn konuşma- öykü grupları (3) konuşma-öykü (danışma) merkezi

Bu servisler Iniki kasırgasının travmanın yarattığı etkilerden doğal bir şekilde iyileşmeyi sağlayacak güvenli ve saygılı bir atmosfer üzerine odaklanırken aynı zamanda daha önceden travma ya da başka sorunlar olması ihtimaline karşılık gençlere ve ailelerine destek, danışma, etkinlik, eğitim çalışmalarında da bulundular. Projenin amacı batı yakasındaki gençler ve aileleri için yetki, kültürel değerlendirme ve ortak katılımı sağlamaktı. Çocuklarla ve toplulukla kullanılan doğal iyileştirme etkinliklerinden biri de 'rüya saksılarıydı.

Doğal İyileştirme Etkinlikleri

Doğal İyileştirme etkinlikleri, gençler ve aileleri için içsel güçleri ve duygusal kaynakları yeniden bütünleştiren ve harekete geçiren bir öğrenme yaşantı projesi olarak adlandırılabilir. Doğal İyileştirme teknikleri, Erickson hipnoterapisini temel alan, terapötik ve kültürel anlamda öyküleme, sanatsal ve canlı ritüel metaforları kullanan etkinliklerden oluşmaktadır (Mills 1989, 1992, Mills and Crowley 1986, 1988).

Tanım

Rüya Saksıları: Tohumdan Meyveye

Herhangi bir etkinliği çalışmalarımda kullanmadan önce kişisel düzeyde deniyorum. Temel prensibim çocuğun dünyasına girmektir. Rüya saksıları (Mills 1989, 1994, 1999) Arizona'da Heard Müzesi'nde Mimbres Kabilesi'nin çömlek sergisini gördükten sonra ortaya çıkan bir fikirle oluştu. Çömleklerin her birinin üzerinde günlük yaşamı ve törenleri anlatan sembolik tasarımlar boyanmıştı. Dikkatimi çeken şey de çömleklerin her birinin altında deliklerin olmasıydı. Bu çömlekler hakkında çok az şey bilinmesine karşın, bunların ölen insanla birlikte gömüldüğü biliniyor. Bununla ilgili hipotezlerden biri de bu çömleklerin ölen insanlara iyi ruhları getirdiği ile ilgilidir, delikler de ayrılan ruhun özgürce seyahat etmesini sağlarmış. Bu delikler aynı zamanda birey ruhlar dünyasına yolculuğu başlayınca olumsuzluğun uçup gitmesine izin verirmiş.

Bu öyküyü duyduktan sonra müzeden ayrıldığımda yanımda çömleklerden birini uzun süre inceledim. Bu çömlekleri gerçek hayatta nasıl kullanabileceğimi düşünmeye başladım. Kişisel olarak kullanabil-

menin dışında bunları rüyaları yaşamın travmalarıyla kararan bireyler, aileler ve çocuklarla da kullanmayı istiyordum.

Kafamda duyduğum öyküyü tekrar inceledim. Ölümü bir tür uyku biçimi olarak düşünmeye başladım ve uyuduğumuzda rüya görürüz. Bu yüzden de 'rüya saksıları' adını verdim.

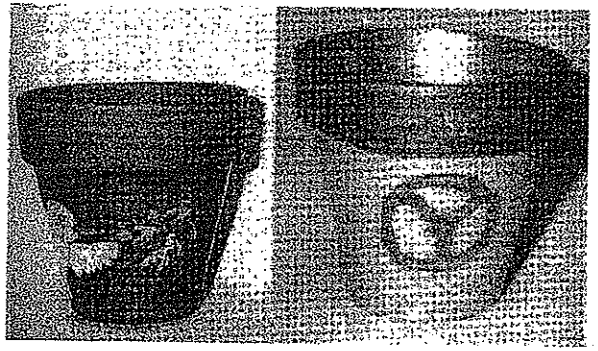
Çiçekçilerden kilden yapılmış ve altı delik hazır saksılar alınabilir. Üzerini boncuklar, tüyler ve boyalarla süsleyebilirsiniz. Saksıları rüya sembolleri ile süslemek rahatlamayı sağlar.

Rüya Saksısı Hazırlama Basamakları

İlk adım alıştırması çocuğun keyif, güç ve kendini değerlendirmeyi sağlayan bir şekilde rüyalarla tekrardan bağlantı kurmasını sağlar. Rüya saksıları iki şekilde hazırlanabilir (1) kil saksı, boya ve diğer malzemelerin kullanılmasıyla uygulamalı yaklaşım (2)rüya saksısı çiziminin kullanılması.

Uygulamalı Biçim

Altında delik olan küçük bir saksı kullanın. Süslemek için boya, çakıl taşı, deniz kabuğu, çiçek, toprak kullanılabilir. Terapi seansında, çocuktan saksıyı eline alması daha sonra gözlerini kapatarak burundan derin bir nefes alıp ağızdan nefesini vermesi istenir. Çocuk saksıyla iletişim kurar. Çocuk 'Merhaba ben Joyca ve buraya rüyalarımı paylaşmak için geldim' diyebilir. Çocuktan güzel rüyalarından ya da yapmaktan keyif aldığı şeylere ait sembolleri ve imgeleri düşünmesi istenir. İmgeler netleştiğinde çocuk gözlerini açar ve sizin sağladığınız malzemeleri kullanarak kendi rüya saksısını oluşturmaya başlar.(Şekil 34–1)

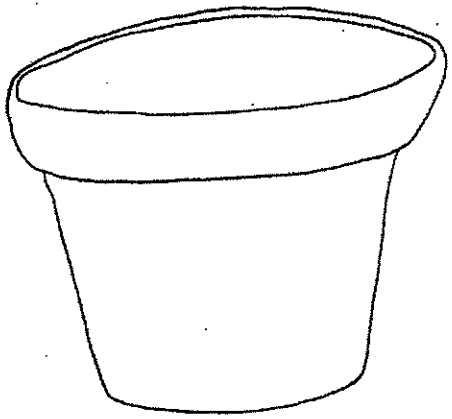


(Şekil 34–1. Uygulamalı Rüya saksıları)

Çocuktan şimdi hayatında ne olması istediğini resimlemesini isteyebilirsiniz. Bitmiş resmi saksıya yerleştirin ve daha sonra çocuğa bu saksıyı geceleri yatağının yanına yerleştirmesi söylenir: 'Keyifli rüyalar gör. Sabah, saksının fotoğrafını çekerek rüya saksısı günlüğü oluşturabilirsin'

Çizim Biçimi

Şekil 34-2'de gösterilen şekle benzer bir saksı çizerek aynı adımları uygulayın. Tek fark, çocuktan çizime başlamadan önce saksıyı elindeymiş gibi hayal etmesi istenir. Diğer her şey aynı kalır (34–2)



(Şekil 34–2. Rüya saksısı çizimi)

Uygulama

Yakınlarda bir merkezde bir grup çocuğa rüya saksısı öyküsünü anlattım. Daha sonra çocuklara küçük kil saksılar verildi ve saksıları ellerine alarak gözlerini kapatmaları ve birkaç 'sihirli nefes' alıp vermeleri istenerek (Mills 1992) güzel rüyalarıyla ilgili sembollerin akıllarına gelmesi sağlanır. İmgeler netleştiğinde çocuklardan gözlerini açmaları ve saksılarını süslemeleri istenir.

Bu çocuklar ve aileleri için oldukça önemliydi çünkü kasırgada pek çok ev hasar görmüştü ve çoğu yerlerde ya da çadırlarda uyuyordu.

Uykuda kâbus ve korkular yaşıyorlardı. Kendi rüya saksılarını yapan çocuklar bunları uyudukları yerlere koyabilirler böylece güzel rüyalarını hatırlayabilirler. Çocuklara saksıların altındaki deliklerin kötü rüyaların geçip gitmesini sağladığı, güzel rüyaları ise tuttuğu anlatılır. Bugüne kadar Kaua'i'nin batı yakasında beş yüz ailenin evinde rüya saksısı bulunuyor.

Rüya saksıları sınırları bakış açıları ve hedefleri olan ergenlerde de bireysel oyun terapisinde kullanılabilir. Tedavi sürecinin bir parçası olarak kendi rüya saksılarını oluşturabilirler. Çoğu ergen düşük benlik değeri, öfke, okulu asma, mDEBe bağımlılığı, sosyal sapkınlık ve şiddet davranışları ile mücadele etmektedirler. Ergenlerin uygun sosyal beceriler geliştirmeleri oldukça kritik bir konuyken ben umut ve hedef olmadan başarıya ulaşılacağına inanmıyorum. Rüya saksıları, sembolik olarak umudu temsil eder.

Aile terapisinde, daha büyük bir saksı sağlanır ve tüm aile bireylerinden kendi umutları, rüyaları, hobilerine ait sembolleri saksılara koyması istenir. Genelde ben ailenin içsel kaynaklarını dışarı çıkarma üzerinde yoğunlaşıyorum böylece mücadele, çatışma ve travmalarıyla yüz yüze geldiklerinde daha güçlü olurlar.

Süreç içinde semboller terapist tarafından yorumlanmaz. Çocuklar ya da aileler eğer isterlerse kendi sembollerini yorumlarlar. Çocuk tarafından sembollerin yorumlanması daha sonra oyun terapisi sırasında geliştirilebilecek olan öyküleme metaforlarının tohumlarını atabilir. Bazen de çocuk sessiz bir şekilde rüya saksını oluşturur ve hiçbir yorum yapmaz. Her iki durum da terapist tarafından kabullenilmeli, reddetme ya da direnme olarak yorumlanmamalıdır. Her zaman oyun ve kabullenme atmosferi olmalıdır.

Ben okul öncesi çocuklardan tutun da ergenlere kadar değişik yaş grubundaki çocuklarda hem uygulamalı hem de çizim şeklini çeşitli koşullarda kullanıyorum- sınıflar, hastaneler, grup evleri, yatılı tedavi etkinlikleri, bireysel oyun terapisi seansları.

Teşekkür

Doğal iyileşme etkinlikleri üç bölümden oluşan bir program kapsamında geliştirilmiştir, Kaua'i Batı yakası Ohana (Aile) Etkinlikleri Projesi'ne, Kaua'i Çocuk ve Aile Hizmetleri destek olmuş mDEBi kaynakları ise Genlik Hizmetleri Birimi karşılamıştır (1992–95)

Referanslar

Mills, J.C (1989). No more monsters and meanies: multisensory metaphors for helping children with fears and depression. In *Brief Therapy: Approaches to Terating Anxiety and Depression.* Pp.150-69, ed. M. Yapko. NewYork:Brunner / Mazel

————. (1992). *Little Tree: A book for children with serious medical problems.* Washington DC: Magination Pres.

————. (1994). *Ericksonian play therapy.* Aralık ayında Hipnoz ve Terapide Erickson Yaklaşımı konulu 6. Uluslararası Kongrede sunulan bildiri.

Mills, J.C. and Crowley, R.J. (1986). Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within. NewYork: /Brunner / Mazel

————. (1988). Çocuklarda ve ergenlerde terapi metaforlarının kullanımı ile ilgili çok yönlü bir yaklaşım. *In Developing Ericksonian Therapy: State of the Art,* pp. 302-323, ed. J. Zeig and S. Lankton. NewYork: Brunner /Mazel

35

Kötü Rüyanızı Çizin Tekniği

Nancy Boyd Webb

Giriş

Kâbuslar ve kötü rüyalar çocukların karşılaştığı tipik sorunlardandır. Nedenleri değişken olsa da, korku ile uyanmak hem çocuk hem de ebeveynler için hoş bir deneyim değildir. Bütün çocuklar özellikle okul öncesi dönemde ara sıra kötü rüyalar görseler bile bu özellikle geceleri tekrarlandığında, ebeveynin desteği gerektiğinde profesyonel bir yardıma ihtiyaç duyulabilir.

Uygulamalarımda çocukların kötü rüyalarının, travma, yas ya da ayrılık problemleriyle bağlantılı olduğunu gördüm. Gün içinde çocuğun kontrol altında tutmayı başardığı kaygı, geceleri çocuk uyurken korkutucu ve canlı bir şekilde çocuğun karşısına çıkmaktadır. Genellikle de çocuk bu durumda çığlıklar atarak anne babasının odasına koşar ve herkesi uykusundan uyandırır.

Gerekçe

Çocuk kafasında bunun resmini çekerek kâğıda dökmeyi başardığında bu eylem için bir hedef durumuna gelir. Rüyayı çizme eylemi çocuğa bunu kontrol etme ve üstesinden gelme şansı verir. Sanat terapistleri (Di Leo 1973, Malchiodi 1998) buna 'dışsallaştırma' adını verirler, bu da içsel bir resmin çizim aracılığıyla dışa vurularak daha az korkutucu hale gelmesi anlamına geliyor.

Kötü rüyanızı çizin tekniği, sıkıntı veren belirtileri hafifletmeyi hedefleyen yönlendirici oyun terapisi yöntemidir. Terapist başlangıçta çocuktan rüyasını çizmesini ister. Daha sonra, çocuğun yaşı, bilişsel gelişim düzeyi gibi gelişimsel faktörlere bağlı olarak terapist uygun eylemi

seçerek çocuğu yönlendirir. Örneğin, hala sihirli düşüncelere inanan 7 yaşın altındaki bir çocukla çalışırken terapist 'rüyayı bozacak'(resim) bir yöntem seçerek bundan kurtulmasını ister, böylece çocuk bu konuda bir daha sıkıntı yaşamayacaktır. Eğer çocuk daha büyükse, ileri düzeyde bilişsel yöntemler aynı amaç için kullanılabilir, örneğin çocuktan huzurlu bir uykunun ardından sabah uyandığında hatırlayabileceği iyi bir rüya çizmesi istenebilir. Daha sonraki teknikler düşünce ikamesi bilişsel sürecine ve olumlu yapılanmaya dayalıdır.

Yöntemin dışında terapistin bu çizim yönteminin kâbuslar gören çocuğa yardımcı olduğu düşüncesine sahip olması gerekir.

Tanım

Adım 1: Bağlantı Kurma ve Anlaşma

Çocuğu selamladıktan sonra, terapistin sorun ve endişe taşıyan çocuklara yardımcı olan birisi olduğunu açıklar ve çocuğa annesinden böyle sorunlar yaşadığını öğrendiğini söyler. Çocuk genellikle bu durumda kafa sallar ve terapiste bu sorunu evrenselleştirme imkânı verir: 'Beni görmeye gelen pek çok çocuk geceleri kötü rüyalar görüyor'. Bu genelde çocuğun ilgisini arttırır ve daha sonra terapist çocuğa bu kötü rüyalardan kurtulmasını sağlayacak yöntemler bildiğini söyler. Çocuğa bu kötü rüyaların kaybolması için yardım isteyip istemediğini sorar. Çocuk olumlu yanıt verdiğinde uygulama aşaması başlar.

Adım 2: Rüyanızı Çizin

Terapist renkli kalemler ve çizim kâğıdı çıkararak çocuktan rüyasının kendisini korkutan sahnesini çizmesini ister. Eğer çocuk 'Ben iyi resim yapamam' derse terapist 'Olsun. Bunu yapmak için ressam olmana gerek yok. Elinden geleni yap ve bana seni korkutan kısmı göster' der. Resimleme süresince terapist açıklık sağlamak amacıyla şöyle sorular sorabilir: 'Bu bölümü anlatır mısın' 'Buradaki şey ne?'. Çocuğun yaşına ve duruma bağlı olarak, terapist onaylayıcı ifadeler de kullanabilir 'Korkmuş olmalısın. Bu oldukça korkutucu!'. Ardından da hemen şöyle devam etmelidir: 'Kurt adamın seni uykundan uyandırmasına daha fazla izin vermeyeceğiz'

Adım 3: Rüyanızı Yok Edin

Terapist çocuğa bakarak sorar: 'Bu korkunç kurdu yok etmek için ne yapabilirsin*'. Çocuk ilk başta terapisin ne demek istediğini anlamaz.

Terapist devam eder, 'Bu resmi sen çizdin, sana ait ve bununla istediğin her şeyi yapabilirsin. Bazı çocuklar bu korkutucu çizimlerini milyonlarca parçaya ayırıp çöpe atıyor. Bazıları ise üzerini siyahla karalıyor böylece onları kimse göremiyor, bazıları da onu ofisimde bu doyanın içine kilitliyor böylece bir daha hiç dışarı çıkamıyor. Bu sana bağlı, ne yapmak istediğine karar ver'

Adım 4: Karar

Çocuk karar verir ve terapist 'gerçekten de o korkunç rüyadan kurtuldun' diyerek çocuğu teşvik eder. Çocuk ne karar verirse versin terapist şöyle der: 'Bu korkunç kurt adam bir daha Danny'inin hiç canını sıkmayacak. Bu gece bundan sonraki her gece kötü rüyalar olmadan harika bir uyku çekecek '.

Adım 5 (İsteğe Bağlı) Rüya Değiştirme

Duruma ve terapistin kararına bağlı olarak, çocuktan kâbusun yerini alacak mutlu, huzurlu bir rüya çizmesi istenebilir. Bunu yaptığında çocuktan resmi eve götürüp yatağının başucuna asması ve uyumadan önce resme bakması istenebilir.

Uygulama

Bu teknik bütün çocuklarda uygulanabilir. Özellikle de kaygı sorunları ya da travmatik bir şekilde yas tutan çocuklarda oldukça faydalıdır. 10 yaşındaki bir kız çocuğunda uygulanmış detaylı bir vaka örneği sunumu yaptım (Webb 1996). Kanserden ölecek olan altı yaşındaki bir çocuğun ebeveynlerine de bu yöntemi açıklayarak kullandım. Çocuk korkunç kâbuslar görüyordu, ebeveynleri ona kötü rüyasını çizmede yardım edince kâbusları sona erdi ve huzur içinde yaşama veda etti. Bu yöntemi aynı zamanda 5 yaşındaki torunumla da kullandım. Bu tekniğe inanıyorum ve bu inancım bu tekniğin etkili olduğu çocukları gördükçe arttı.

Referanslar

Di Leo, J. H. (1973). *Children Drawings as Diagnostic Aids*. NewYork: Brunner /Mazel

Malchiodi, C. (1998). *Understanding Children's Drawings*. NewYork: Guilford.

Webb, N.B. (1996). *Social Work Practice with Children*. NewYork: Guilford

36

Duygularınızı Renklendirin!

Hilda R. Glazer

Giriş

Duygu kelimeleri dağarcığının gelişmesi ve bireylerin duygularını ifade etme yolarını anlama önemli bir gelişimsel süreçtir. Çocuklara vücudumuzda duygu merkezlerini görselleştirmelerini sağlamak onların, duyguları ve ifade ediliş tarzlarını anlamalarına yardımcı olur. 'Duygularınızı Renklendirin!' tekniğinin hem okul çağındaki çocuklarda hem de 13-19 yaş arası gençlerde kullanıyorum. Resimlerin tamamlanmasından sonra gerçekleştirilen tartışmalar genellikle çocuğu ortaya koymaktadır.

Gerekçe

Çok geniş bir duygu kelimeleri dağarcığımız olmasa da, genelde duyguların vücudumuzun neresinde yer aldığını ve içsel olarak neler hissettiğimizi ve bu duyguları nasıl ifade edeceğimizi biliriz. İsimlendiremediğimiz ya da tanımlayamadığımız şeyleri ise görsel olarak çizimlerimizle gösteririz. Özellikle de sevdikleri birini kaybeden çocuklar için yaşadıkları üzüntü duygusu yenidir ve yalnızca kelimelere dökülmesi oldukça zordur. Resimler aracılığıyla duyguları ifade etmenin anlama ve büyüme sürecine katkı sağladığını gözlemledim.

Alıştırma seçilen duygular için renk seçimini içerir. Renkler hakkında bazı kurallar vardır ve Allan'ın (1988) söylediğine göre de renklerin yorumunda güvenilirlik söz konusudur, ancak deneyimlerime göre kelimeler ve renklerin eşleştirilmeleriyle ilgili herhangi bir model söz

konusu değildir. Bu alıştırmada çocuk için renk seçme özgürlüğü önemli bir deneyimdir.

Tanım

Hastalara duygular ve duyguları vücutlarının neresinde hissettiklerini gösteren bir resim çalışması yapacakları anlatılır. Eğer soru sorulursa, nasıl farklı duyguları keşfettiğimiz ve içsel olarak farklı duyguları vücudumuzun farklı bölgelerinde yaşadığımız anlatılabilir. Hastaya, grup ya da bireysel seans olup olmamasına bağlı olarak büyük bir parça kâğıda hastanın vücut hatları çizilebilir ya da 8 ½ 'ye 11 ölçülerinde bir kâğıda bilgisayardan bir vücut hatları resmi çıkartılabilir. Tam bir vücut hattı çizimi hastayla olan iletişime, terapi sırasında ortaya çıkan sonuçlara ve çocuğun bu süreçteki rahatlığına bağlıdır. Ben genellikle çocuktan vücut hatlarını çizmek için istiyorum ve kararına saygı gösteriyorum. Bazı durumlarda çocuğu getiren yetişkinden çocuğun seçimine yardımcı olması istenebilir.

Öncelikle, hastalardan terapide sözü edilen durumlardan biriyle ilgili beş duygu seçmesi istenir. Eğer hasta okul çağında bir çocuk ise duyguları kendi hafızasını kullanarak seçmesi zor olabilir, bu durumda duygu çizelgesi ve daha sonra da yardımcı olacak duygu kartları kullanılır. Daha sonra hastadan çeşitli renklerdeki mum boya ya da keçeli kalemleri kullanarak her bir duygu için bir renk seçmesi istenir. Her duygu seçtiği renkle işaretlenir. Hastanın takip ettiği bir duygu listesi yer alır. Daha sonra hastadan duygu listesi üzerinde çalışarak bu duyguların vücudunun hangi bölgelerinde yer aldığını göstererek boyaması istenir. Deneyimlerimde bu alıştırmayı yapamayan ne okul çağında ne da daha büyük bir çocuk görmedim.

Alıştırmadan bilgi elde edilmesi terapistin teorik donanımına göre farklılık gösterir. Ben çocuktan renkleri anlatmasını ve daha sonra duygular üzerine yansıtmasını isterim. Ebeveyn-çocuk çiftlerden benzerlikleri ve farklılıkları tartışmalarını isterim. Tartışmanın derinliğine bağlı olarak özellikle gençlerden bu süreçte bir şeyler öğrenip öğrenmediklerini sorarım.

Sorunu, annesinin kronik rahatsızlığı olan ve bu hastalık sürecinde verdiği tepkiler ve aile hayatındaki etkileri olan 13 yaşındaki bir kız çocuğu için bu oldukça anlayışlı bir deneyim oldu. Kız, annesi IV torbasını değiştirirken annesine sıkıca sarılarak ya da kolunu sıkarak annesinin canını yakmaya başlamıştı. Bu olaylar daha sık olmaya başlamıştı ve

hem anneyi hem de çocuğu üzüyordu. Büyük bir kâğıda vücut hatlarını çizdik, duyguları seçme ve her bir duygu için renk belirlemede bir sorunu yoktu. İlk duygu öfkeydi ve bu duygu için mor rengi seçmişti. Ağzını ve ellerini mora boyadı. Daha sonra canlı bir tonda 'Öfkem ellerimden çıkıyor. Bu yüzden de canını yakıyorum!' dedi. Boyama ve devamında yapılan tartışma sırasında bunları yaparken neler öğrendiği üzerinde duruldu. Bir dahaki seansta resmi annesiyle paylaştı ve bu son seanstan sonra annesinin canını hiç yakmadı. Terapi dışındaki zamanlarda da bu davranışını tekrarlamadı.

Uygulama

Bu etkinliği farklı yaş gruplarında kullanıyorum. Özellikle de okul çağındaki çocukların kaybetmekle bağlantı kurdukları duyguları ve bu yeni ve hoş olmayan duyguları anlamalarını sağlamada etkili bir yöntemdir. İlkokul döneminde büyük üzüntüler yaşayan çocuklardan oluşan gruplarda çocuklar vücutlarının çeşitli bölgelerinde üzüntü yaşayan tek kişinin kendileri olmadığını gördüler. Bu grup içindeki çocukların üzüntülerinin normale dönmesi sürecidir ve yukarıdaki örnekte yer alan kız çocuğunda olduğu gibi kişinin davranışı ile ilgili görselleştirme ve içsel süreci dışa vurmak için bir bakış oluşturur.

Diğer bir kullanım yeri de aile uygulamalarıdır. Bu da diğerlerinin duygularını anlama ve/veya her birimizin duygularını nasıl içselleştirdiğini ve dışa vurduğunu anlamalarında bir artış sağlamıştır. Kendi duygu kelime dağarcığımızın çok geniş ve derin olmadığı durumlarda bunları ifade edebilmek için resim kullanmak, duyguları dışa vurmak, bireyler ve aileler için güçlü bir deneyimdir.

Referans

Allan, J. (1988) *Inscapes of the Child's World.* Dallas, TX:Spring

37

Hareketli Kartpostallar

Paris Goodyear-Brown

Giriş

Bu teknik resimle ilgilenen 13-19 yaş arası ergen kızların yer aldığı grup tedavisi sırasında geliştirildi. Ergenlerin tam katılımını sağlamak için etkinlik yönlendirilmiş imgeler, hareket, yazma, resim ve performansın bir araya gelmesiyle oluşturuldu. Malzemeleri bu yolla bir araya getirme fikri dans temalarını geliştirmek için metin ve hareketi bir arada kullanan modern dansçı Liz Lerman'dan geldi.

Gerekçe

Burada bir araya getirilen her bir tarzın (yazma, resim ve hareket) gerçek bir tedavi değeri vardır, dışa vurumcu tarzların bütünleşmesi, en azından bir alanda yetenekli/başarılı olma olasılığını artırır böyle öz saygıyı geliştirir. Üstelik etkinliğin planlanmış doğası, gençlerin kendi deneyimleri/ hafızalarında rahatlamalarını sağlayan bir güvenlik düzeyi oluşturur. Gençler genelde geleneksel konuşma terapilerinde kendilerini yenilgiye uğramış hissederler. Bir şeyi tartışmak zorunda hissederler. Bu teknik, gencin inşa edebileceği bir iskelet ve uyaran olur. Genç mekânı referans noktası olarak kullanır ve yaşanan olay ya da travmanın yaşandığı yerden bir adım uzaklaştırır. Gençler bu etkinlikle akıl vücut bağlantısı kurarlar. Vücut hareketleri sayesinde, onların savunmalarını bir kenara bırakarak, duygularıyla daha yakın bir iletişim kurarlar.

13–19 yaş arası gençler yeni keşfettikleri yetenekleriyle soyut bir şekilde düşünürler aynı zamanda sembolleri kullanırlar (küçük çocuklarda oyun terapisinin can alıcı noktası). Soyut, metin katmanlarında oluşturdukları aktif sembolizm başka bir düzey olan hayal noktasına taşınır daha sonra üçüncü seviye olan hareket seviyesine gelir. Hastaya anlamı oluşturması ve yeniden oluşturması için üç imkân verilir. Kendi uygulamamda bu alıştırmanın kurtarıcı ve kendi kendini iyileştirici bir rolü olduğunu gördüm.

Tanım

Aşağıda yer alan yönerge bireysel çalışmalar için kullanılmasına rağmen grup çalışmalarında da kullanılabilir.

Adım 1

Hastayı aşağıda belirtildiği gibi yönlendirin "Kendini güvende hissettiğin bir yer düşün" (Her hafta için farklı duygu kelimesi koyabilirsiniz, ama en iyisi hastanın etkinliğin aşamalarını 'güvenli' uyaranı ile öğrenmelerini sağlamaktır) Bazılarının güvenli yer ile ilgili kafalarında bir imge yoktur ve bu yüzden 'kendini güvende hissedebileceğin bir yer hayal et' diyebilirsiniz.

Adım 2

Hastaların bu mekânı zihinlerinde keşfetmelerini sağlayın. Hastanın güvenli mekânın renkleri, şekilleri, sesleri ve kokularına yoğunlaşmasını sağlayacak sorular sorun.

Adım 3

Hastaların hayalinde canlandırma yapmaları sağlanır ve 'güvenli mekanları'ndan bir kartpostal yazmaları istenir. Kartpostalların olması önemlidir çünkü kartpostallar yazmak için temiz, koruyucu ve kısa bir alan sağlar.

Adım 4

Hastalar metinlerini tamamladıktan sonra kartpostalı çevirip kartpostalın ön yüzüne kendi mekânlarıyla ilgili bir resim çizmeleri istenir. Bununla ilgili hiçbir kural yoktur.

Adım 5

Hastadan yazdığı kartpostalı bir kenara koyması istenir. Daha sonra mekânı tekrar hayal etmeleri istenir. Daha sonra bir kâğıda 1'den 4'e kadar numaralar yazmaları istenir. Daha sonra da güvenli mekânlarıyla ilgili olarak aşağıda yer alan listeyle ilgili dört kelime seçmeleri istenir.

1. mimari bir öğe
2. küçük bir detay
3. ana öğe (onlara en çok uyan şey)
4. mekânın durumu ya da duygusu

Adım 6

Hasta kendi listesini oluşturduktan sonra, listelediği dört şeyi anlatan dört vücut hareketi bulması istenir. (sessiz sinema oyununa benzetebilirsiniz)

Adım 7

Bir sonraki adım hastanın hareketlerini nasıl sıralamaya koyacağına karar vermektir. Hastanın kendi oluşturduğu sıralamayla, hareketleri yapmasını sağlayın. Grup ortamında hastalar eşleşerek birbirleriyle çalışırlar.

Adım 8

Son olarak hastaların kartpostal okunurken hareketleri yapması sağlanır. Hastalar kartpostalları hareketlendirirken kameraya çekebilirsiniz.

Uygulama

Bu teknik belirli özelliklere sahip kişilerden oluşan grup ortamlarında kullanılabilir. Bütün grup üyeleri mesela yaşadıkları travmanın çeşitli yönlerini yansıtan kartpostal serisi oluşturur. Bu giriş aşaması olarak kullanılabilir ve hareketli yeni kartpostallar hastanın terapi hedeflerine ulaşmak için terapi süresince kullanılabilir. Bu teknik travma yaşayan bireylerde etkili olabilir ve çalışma süresince ne kadar derine inecekleri tamamen kendilerine bağlıdır.

Bu teknik aynı zamanda zaman sınırlı gruplarda da kullanılabilir. 6-8 haftalık öfke yönetimi grubunda ana müdahele aracı olarak hareketli kartpostallar kullanılabilir. Her seansta kartpostal oluştururken hastanın kendini öfkeli hissettiği bir mekan kullanılabilir. Kartpostallar/hareketler paylaşıldıktan sonra vücutlarının öfkeye nasıl tepki verdiği, nelerin öfkelendirdiği (mekânda) ve bir dahaki sefere ne yapmaları gerektiği gibi konularda konuşulabilir.

Hareketli kartpostallar aynı zamanda hastaların duygu kelimesi hazinelerini genişletmelerine yardımcı olur. Her hafta başka bir duygu üzerine yoğunlaşan bir kartpostal oluşturulur: "kendini, mutlu, üzgün, öfkeli hissettiğin bir yer hayal et" her hafta hastaların bu duygularla ilgili fiziksel olarak ortak noktalar hakkında konuşması sağlanır. Grup çalışmasının sonunda, hastalar duygularıyla daha güçlü bir bağ hissederler ve duygu repertuarları genişler. Bu teknik aynı zamanda travma, yas ve kayıp gibi sorunlar yaşayan bireylerde de kullanılabilir. Bu teknik, cinsel istismar yaşayan çocukların hassasiyetini azaltmak için de kullanılabilir.

BÖLÜM 3
Oyun Oynama Teknikleri

38

Duygusal Tombala

Heidi Gerard Kaduson

Giriş

Kendini ve diğerlerini duygusal tanıma ve ayrımlaşma birbirini takip eden bir sırayla gelişir, somuttan ve benmerkezcilikten karmaşıklığa, soyuta ve diğer aşamalara doğru bir yol izler. Bu konu Haret (1983) tarafından küçük çocuğun duyguları anlamadaki artan yeteneği olarak tanımlanmıştır. Çocuklar büyüdükçe, kendisi ve ebeveyni arasında, diğerlerini algılamayla ilgili farklılıkları artar. Ancak çocuklar başkalarıyla duyguları hakkında konuşmada zorlanırlar. Ama oyun biçimi daha az tehdit edici olduğundan çocuklar rahatlıkla kendilerini ifade edebilmektedirler.

Gerekçe

Güvenli bir ortamda duyguları ifade edebilmek yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de tedavi açısından oldukça faydalıdır. Grup çalışmasında farklı faydalar oluşabilir. Çocuklar başkalarının da kendileriyle aynı duyguları yaşadığını duyarlar. Bu sebeple de çocuklar kendi acıları ya da neşelerini tek başına yaşamadıklarını bilirler. Grup çalışmasında, grup sürecinin işlemesini sağlayan birlik duygusu oluşur. Çocuklar hissettiklerini 'eğlenmek için' ya da 'oyun kuralı' olduğu için kolaylıkla ifade ederler. Çocuklar yaşıtlarının ve terapistin yardımıyla duygularını daha rahat ifade edebilirler. Duygular ifade edildikten sonra, çocukların bilgi verdikten sonra sorunlarının ağırlığını daha az hissetmelerini sağlayan bir rahatlama etkisi oluşur. Pek çok çocuk oyun biçiminde

kendilerine sorulan soruları daha rahat ve korkmadan yanıtlayarak gerçekte yaşadıklarından uzaklaşırlar.

Tanım

Gerekli Malzemeler:

Tombala oyunu

Yazılı ve resim biçiminde duyguları gösteren poster tahtası

Duyguların çizileceği ve yazılacağı kartlar

Bant

Tombala işaretleri

Terapist poster tahtasına Duygu Çizelgesi yapar. Bu listede belirli duygu kelimeleri ve resimleri içeren bingo oyununda kullanılacak numaraları içerir, örneğin B1= mutlu, B2= üzgün, B3=yalnız, B4= heyecanlı, B5= öfkeli, 116=kızgın, 117=sıkkın, 118= gururlu 119=ezilmiş, 120= korkmuş. Bingodaki her harf için 15 numara yer alır, yani toplamda yetmiş beş duygu oluşur. Terapist, yetmiş beş duyguyu oluşturabileceği gibi harflerle kullanılacak sayıları 5 ya da 10'a indirgeyebilir. Duygu Çizelgesi, numara söylendiğinde çocuğun tahtaya bakıp duyguyu okumadan anlamasını sağlayacak biçimde düzenlenmelidir.

Terapist aynı zamanda aynı kelimelerle davet kartları yaparak resimler. Bunlar mukavvadan ya da etiketlerden yapılabilir böylece Duygu Çizelgesine eklenebilir. Terapist numarayı söyler ve bir duyguya iliştirir, davet kartını Duygu Çizelgesine yapıştırır. Daha sonra Duygusal Tombala oyunu oynanabilir. Terapist grup üyelerine bingo kartlarını dağıtır. Aynı zamanda sayısı söylenen ve yaşadıklarını belirttikleri duyguların üzerini kapatmak için kâğıtlar verilir.

Terapist şöyle der:

> Sizinle Duygusal Tombala oynayacağız. Ben numarayı ve duyguyu söyleyeceğim. Eğer kartınızda söylediğim numara varsa elinizi kaldırın. Sizi davet ettiğimde ise bana o duyguyu yaşadığınız bir anınızı anlatacaksınız ve böylece çıkan rakamın üzerini kapatacaksınız. Unutmayın yatay, dikey ya da çapraz olarak bir sırayı tamamlayan kazanır. Herkes eline bir parça kâğıt alıp kapatmak için beklesin.

B2=üzgün. B2 olan var mı? Eğer varsa elinizi kaldırın ve bana bu duyguyu yaşadığınızı bir anı anlatıp numaranın üstünü kapatın.

Çocukların atlamasına ya da numaraların üzerini kapatmamasına da izin verilir, ancak çoğu zaman belirli bir duyguyu yaşadıkları anları bulmakta zorluk çekmezler.

Grup içinde, bu oyun bir seans sürebilir. Oyun tedavi edici olduğu için kazanan olmaması önemli değildir.

Uygulama

Bu oyun hem duygularını içine atan hem de dışa vuran çocukların grup çalışmalarında oldukça tedavi edicidir. Oyunun eğlenceli olması nedeniyle çocuklar rahatlıkla duygularını ifade ederler ve kendileriyle benzer duyguları yaşayan diğer çocuklara empatiyle yaklaşırlar.

Referans

Harterr, S. (1983). Cognitive-developmental considerations in the conduct of play therapy. In *Handbook of Play Therapy*, ed. C. Schaefer and K. J. O'Connor, pp 95-127. NewYork:Wiley

39

Duygular Fotoğraf Oyunu

Harvey Payne

Giriş

Küçük çocuklarda, özellikle de gelişimsel engelleri olan çocuklarda ve öfkeli tepkiler gösteren büyük çocuklarda en yaygın sorun başkaları tarafından doğru bir şekilde tanımlanma ve sosyal-duygusal işaretlere tepkilerdir. Yüzdeki sosyal-duygusal işaretler genelde ya gözden kaçmakta ya da yanlış yorumlanmaktadır. Çocuğun yaşamındaki belirgin kişilerin farklı duygusal ifadelerdeki fotoğraflarını kullanmak farkındalığı ve belirginliği arttırır ve sosyal-duygusal işaretleri daha uygun bir şekilde yorumlar.

Gerekçe

Oyun sosyal-duygusal süreçleri ve öğrenmenin direnç ve endişeden uzak eğlenceli ve yinelenebilen bir şekilde gerçekleşmesini sağlayan tedavi edici bir araçtır. Fotoğraf oyunu çocukların güvenli bir ortamda iletişim kurarak duygulara tepki göstermelerini ve yeni yöntemler denemelerini sağlar. Deli ya da ciddi gibi duygusal ayrımlar çocukların yetişkinlerin karşılıklı iletişimlerine karşı ürkütücü ya da heyecanlı tepkiler vermelerini önler. Çocuğun hayatındaki belirli kişilerin fotoğraflarını kullanmak, terapi seansında öğrenilenleri gerçek dünyaya uyarlamasına yardımcı olur. Ayrıca fotoğraf kullanılması bu insanlara karşı belirli duygusal tepkilerin ortaya çıkmasıyla çocuğun daha uygun tepkileri dile getirerek oyun oynamasını sağlar.

Tanım

Anahtar aile ya da okul çalışanlarının farklı duyguları yansıtan fotoğraflarını çekmek ya da çekilmiş fotoğraflarını kullanmak üzere izin alınır. Bireylerin mutlu, üzgün, çılgın, korkulu, ilgili, ciddi, aptal ve terapi sırasında çocuk için gerekli olacak diğer duyguları hem normal hem de abartılı yüz ifadeleriyle anlatmalarını isteyin.

İlk adım duyguların tanımlanmasıdır ve bu oyun gibi bir yolla yapılabilir. Fotoğrafları karıştırıp terapistle çocuğun arasına dizin. Her biri bir fotoğraf alarak fotoğraftaki kişinin kim olduğunu ve yansıttığı duyguyu söyler. Doğru yanıtlar ya da sonraya bırakılanlar için jeton ya da etiketler kullanılabilir. Bizim duyguyu tanımamıza yardımcı olan yüz ifadesiyle ilgili kısa bir bilgilendirme de yapılmalıdır: 'Annen üzgün görünüyor. Görüyor musun dudakları aşağı doğru sarkmış?' Fotoğrafların flaş kart gibi kullanılarak çocuğun hemen gösterilen duyguyu adlandırmasını isteyen oyunlar ise hızlı tanıma ve sosyal-duygusal işaretler sürecinde yardımcı olarak kullanılabilir.

Bir sonraki adım ise kişi ve duygularla ilgili durum ya da öyküler oluşturmak için kullanmaktır. 'Bu benim öğretmenim. Mutlu çünkü ödevlerimi yaptım'. Çocuğun becerileri geliştikçe farklı duygular ve birbiriyle iletişim kuran başka insanları içeren yeni öyküler oluşturmak için yeni fotoğraflar eklenebilir. 'Annem çıldırdı. Çünkü kardeşim aptal gibi davranıyor. Annem çıldırdı, çünkü Jill odasını temizlemiyor ve ortalıkta aptal gibi dolanıyor' Terapist uygun duygusal tepkiler için model olabilir ya da Richard Gardner'ın (1971) karşılıklı öyküleme tekniğine benzer bir şekilde fotoğrafların öykülerinde belirli bölümleri vurgulayabilir.

Bazı zamanlarda bu süreç çocukta fotoğrafa bakmayı reddetmek gibi önemli duygusal tepkilere yol açabilir. Çocukla çalışırken canlandırma ve bu duygusal tepkileri kelimelere dökmek daha iyi bir anlayışı ve iyileşmeyi sağlar:

Terapist: Bu resimden hoşlanmadın.

Çocuk: Ona katlanamıyorum. Hep böyle yapıyor.

Terapist: Babanın bu şekilde çıldırması kötü.

Çocuk: Ortalıkta olmadığı zamanlar da zor.

Sonunda fotoğraflar, çocuğun yansıtılan duygusal ifadelere daha uygun tepkiler vermesine yardımcı olmak için kullanılabilir.

Terapist: Baban böyle ciddi durduğunda başın dertte midir?

Çocuk: Her zaman.

Terapist: Baban, bana sanki bir şeyin ne olduğunu anlamaya çalışıyormuş gibi göründü. bir şeylere kafa yoruyor gibi görünüyor.

Çocuk: Ne demek istiyorsun?

Terapist: Sanki işte bir sorunu varmış ve hala onu düşünüyormuş gibi görünüyor. Belki de başın dertte değildir.

Çocuk: Bilmiyorum.

Terapist: Hiç okulda olan bir şeyi düşündüğün olur mu? O zamanlar nasıl görünürsün?

Uygulama

Bu teknik yaygın gelişim bozukluğu olan çocukların ve yetişkinlerin duyguları ve uygun sosyal becerileri öğrenmeleri için kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Pek çok çocuk tam olarak bu becerileri olmadan ve duygulara uygun bir şekilde tepkiler vermeyi bilmeden terapiye başlar. Teknik bu gibi durumlarda kullanılabilir.

Referans

Gardner, R.A. (1971) Mutual Storytelling: a tecnique in child psychotherapy. *Acta Paedopsychiatrica* 38:253-262

40

Duygu Dama Oyunu

Michael Kantrowitz

Giriş

Çocuklar genellikle duygularını kelimelere dökerken zorlanırlar. Genellikle terapiste ve tedaviye endişeyle bazı zamanlarda da kuşkuyla yaklaşırlar. Belirli durumlarla ya da yaşamlarında ortaya çıkan şeylerle ilgili duygularını öğrenmek için çocuklara aileleri ya da davranışları ile ilgili sorular sormak onları yabancılaştırabilir. Duygu Daması genellikle 7 yaş ve daha üzeri çocuklarda kullanılır, daha küçük çocuklar da duyguları öğrenme ve kelimelere dökme anlamında bu oyundan yararlanabilir. Duygu Daması ilk defa alkolik babasına karşı hissettiği öfke duygularını dile getirmesi için bir kız çocuğuna yardım etmek amacıyla kullanıldı. Anne ve babası uzun süredir ayrıydılar ancak babanın seyrek ve tutarsız ziyaretleri kızda kelimelere dökmediği zıt duygular yaşamasına neden oluyordu. Duygu Daması oluşturularak çocuğun bir yerlerde gömülü olan bu duygularını dışa vurması sağlandı.

Gerekçe

Oyun çocukların gelişmesinde en etkili ve doğal teorik yaklaşımdır. Endişeyi azaltırken, duygularını ifade etmelerine bir yol açarken eğlenceli bir etkinlik üzerine yoğunlaşmalarını sağlar. Çocuklarda oyunla ilgili en ilginç şeylerden biri de gerçek bir kendine değer verme ihtiyacını, tanıyabilme becerisidir. Terapi dünyasına giren pek çok çocuğun böyle bir ihtiyacı olduğundan, pek çok çocuk kendi özgüvenlerini kazanmaları için kendilerine çeşitli imkânlar sağlayan oyun deneyimlerine

doğru yönelirler. Tedavi edici gelişme için gerekli öğeleri sağlayan interaktif masaüstü oyunlar çocuklar ve ergenler için esastır.

Yıllarca psikologlar ve terapistler hastalarıyla dayanışma kurabilmek için dama oyununu kullanmaktadır. Duygu Daması duygu ve iletişim boyutunu eklemektedir. Tedavi amaçlı oyunların amaçlarından biri de yarışma ile ilgili tüm bakış açılarını ortadan kaldırmaktır. Doğal bir sonuç olarak, çocukların kendi özgüvenlerini kazanmalarının en basit yolu –oyunu kazanmak- dışarıda bırakılır. Damanın amacı kazanmak olduğu için Duygu Daması içinde de aynı amaç korunur. Bu düşük düzeydeki yarışma oyun sırasında çocuğun ilgisini ayakta tutar, her dama yapılmasıyla yaşanan zafer duygusu özgüveni arttırır. Bu önemlidir çünkü çocuk sıkıldığı için ya da başka herhangi bir sebepten oyunu bıraktığında özgüvenini arttırması mümkün değildir ve iyileşme süreci engellenir.

Tanım

Duygu Daması aynen dama gibi oynanır. Oyunu hazırlamak için, terapist oyunun her versiyonu için (6'dan 8 yaşa, 8'den 10'a ve 10'dan yetişkinlere kadar) seksen farklı duygu seçer. Her duygu boşluğu (kelime) bir taşın altına girer. Her taşta farklı bir duygu vardır. Oyun bir dama tahtasının üzerinde oynanır ancak arada tek bir fark vardır: bir oyuncu diğerinin taşını ele geçirdiğinde taşı elinde tutabilmek için altında yazılı olan duyguyu okur ve o duyguyu yaşadığı bir zamanı anlatır. Her iki oyuncu da duygularını dile dökerek, iletişim kurduğundan karşılıklı bir anlayış oluşur. Tıpkı dama oyununda olduğu gibi kimin daha çok taşı (duygu) varsa oyunun sonunda galip gelir.(Bu elbette her zaman çocuktur)

Terapistler sırası geldiğinde uygun durumlarda uygun duygu modeli sergileyebilir. Terapist, kendisine anlatılan durumlar ya da duygularla ilgili doğrudan sorular sormamalıdır, bu oyunun sağlayacağı güvenlik sınırını yıkar.

Daha fazla esneklik sağlamak için, boş kareler de oyuna katılabilir böylece terapist farklı konulara yönlendirmeler yapabilir. İkiden fazla oyuncunun olduğu durumlarda, takımlar oluşturulabilir ve her takımdaki oyuncular duygularını paylaşma ve taşları hareket ettirmede dönüşümlü olarak hareket ederler.

Uygulama

Duygu Daması herhangi bir sorunda kullanılabilir: fobi, davranış bozukluğu, dikkat eksikliği, boşanma ya da ilişki sorunları, dürtü kontrol bozukluğu vb. Çocuğun sorunu ne olursa olsun, duygu paylaşımı ve duygularla uygun bir şekilde başa çıkabilmeyi öğrenmek çocuğun kendi içsel dünyasını anlamasına ve gelişmesine yardımcı olur. Duygu Daması şu anda dünyanın çeşitli yerlerinde farklı biçimlerde kullanılmaktadır. Hastanın belirli bir düzeyde konuşabilmesi ve belirtilen duyguları kavrayabilmesi gereklidir. Eğer çocuk duyguları okumada ya da anlamada sorun yaşıyorsa, terapist bu alanlarda yardım edebilir. Duygu Daması çocuk ve terapist arasında doğru bir duygusal bağ gelişmesine yardımcı olur. Bugüne dek hiçbir Duygu Daması oyununu kazanmadım, benim için 'kazanmak' çocuğun iyileşmesini görmek anlamına geliyor.

Duygu Daması aynı zamanda iki yetişkin arasındaki iletişimi geliştirmek amacıyla eş/çift terapisinde de kullanılabilir. Yetişkinler 10 yaştan yetişkinlere kadar olan dama oyununu ilginç bulacaktır. Karşılaşılabilecek olan ilginç bir nokta da yetişkinlerin Duygu Daması oynarken duygularını ifade etmede güçlük yaşaması olacaktır. Bu oyunu çift terapisinde kullanmak genellikle terapide üzerinde durulması gereken malzemeler sağlar.

Referans

Duygu Daması oyununu The Feelings Company'den temin edebilirsiniz. Ayrıca internet üzerinden www.feelingscompany.com adresinden katalog edinebilirsiniz. Posta yoluyla sipariş için: 30101 Town Center Dr., Suite 110, Laguna Niguel, CA92677, telefon (949) 363-0202 faks: (949) 363-0206

41

Canavar

Steve Harvey

Giriş

Canavar, çocukların ve ebeveynlerinin bir canavar oluşturup kovalamalarını esas alan temel dışa vurumcu oyun etkinlikleri serisidir. Bu etkinlikler, canavarın çocuğun yaşadığı kaygı duygusunu temsil eden bir metafor olarak kullanılması gibi yollarla oluşturulur. Çocuk ve ebeveyn (ya da diğer aile üyelerinin katılımı) canavarı kovalamak için teatral bir etkinlik geliştirirler ve metafor kaygı duygusunu ele geçirecek şekilde genişler. Ayrıca ebeveyn ve çocuk birlikte oynadıkları için ilişkileri de gelişecektir.

Bu oyun, dinamik oyun oynamayı (Harvey 1994, 1997) gerektirir. Dinamik oyun oynama, aile merkezli bir stildir, aile üyeleri birlikte doğaçlama dışa vurumcu bir oyun geliştirirler, bu oyun genelde çocuğun yaşadığı duygusal sorunlar, bununla bağlantılı olarak aile ve çocuk arasında bununla ilgili oluşan sorunlar üzerinde yoğunlaşır. Bu terapi tarzında, ebeveynler ve çocuklar yaratıcı tiyatro, sanat, hareket, video ve öyküleme etkinliklerini bütünleyici olarak kullanırlar. Dinamik oyun oynamanın esaslarından biri de ailelerin en temel etkinlik yapısını kullanarak oyuna başlamalarını sağlamaktır. Çocukların ve ailelerin bu temel yapı içinde kendi duygusal deneyimlerini yansıtan sapmalar geliştirmeleri beklenir. Oyun terapisti, ailelerin bu sapmaları daha özgün ve kişisel bir yapı haline getirmelerine yardımcı olur. Bu geliştirilen oyun bölümleri ailelerin sorunlarına gönderme yapar. Bu tarz bir destek, özellikle belirgin çatışmalar yaşayan ailelere yardımcı olmaktadır, böylece aileler birlikte doğaçlama oyunlar oynayarak kendilerini ifade etmeyi ve duygusal deneyimlerini düzenlemeyi öğrenirler. Başlangıçtan itibaren kişisel

ilgi ve katarsis, içermesi için yönlendirilen oyun, ailelerin yaratıcı bir şekilde sorun çözmelerini yardımcı olur. (Aynı zamanda Volkan, Bölüm 42'ye bkz). Canavar başlangıç yapısı olarak değerlendirilir.

Gerekçe

Çocuklar kaygı duygusunu yaşamaya başladığında, bu tür duygularını ifade etmek için genelde canavar imgesini canlandırırlar. Hemen hemen her tür masalda ve çocuk edebiyatında canavarları yenip bozguna uğratmak yer alır. Bu tür öykülerde genellikle, kahraman tehdit edilir ve çeşitli kurnazlıklar, cesaret ve becerikliliklerini kullanarak canavarlarla mücadele etmek zorunda kalırlar. Evrensel bir imge olan canavar imgesi ve kendisini tehdit eden objeyi bozguna uğratma teması çocuğun içsel korkularını yenmelerine yardımcı olur. Bu, canavarı kovalama senaryosunu kullanıp, çocukların bu öyküyü ve imgeleri kullanarak kişisel bağlantı kurmalarına yardım ederek sağlanır.

Ebeveynler, çocukların canavarla mücadelesinde aktif olarak yer alarak ya da tanık rolünde öyküye katılırlar, böylece ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki olumlu yönde gelişir. Ebeveynler canavar kovalamaca teması etrafında geliştirilen doğaçlama oyun sürecine katılınca, ebeveyn çocuk ilişkisini geliştirmenin yanı sıra kaygıyı azaltma amacına da hizmet eder.

Tanım

Başlamak için terapist çocuk ve ebeveynden oyun odasından canavar yapmak için bir şey seçmesşini ister. Bunun için çeşitli doldurulmuş büyük hayvanlar, kuklalar ya da hareket eden oyun gereçleri tavsiye edilir. Eğer ebeveyn ve çocuk seçim yapmakta zorlanırsa terapist doldurulmuş oyuncaklardan birini önerir. Eylem başladıktan sonra, aile üyeleri tarafından ihtiyaçlarına daha fazla uyan başka bir canavar seçilebilir. Daha sonra ebeveyn ve çocuktan canavarın gidip kendilerini yalnız bırakmalarını sağlayan el kol hareketleri ve 'Git canavar' 'Dur' gibi kısa cümleler oluşturmaları istenir. Terapist daha sonra canavarı ebeveyn ve çocuğa doğru hareket ettirerek dikkatlice nasıl tepki verdiklerini izler.

Bu oyunda canavar hiçbir zaman ebeveyn ve çocuğu ele geçirmez, terapist ailenin canavarın yaklaşmasına karşı gösterdiği tepkiyi, canavar öyküsünün devamını oluşturmak için ipucu olarak kullanır. Genellikle canavar yaklaştıkça ebeveyn ve çocuk fiziksel ve sözel eylemi birlikte tamamlamaz, terapist canavarı ebeveyn ve çocuğa yakın bir yerde durdurur. Daha sonra terapist, tepkileri ebeveyn ve çocuğun canavarı nasıl kovalayacakları konusunda bir yaklaşım geliştirmek için kullanır. Oyun yeni ipuçlarına uyum sağlamak için değiştirilir. Terapist yaklaşımı durdurarak, ebeveyn ve/ya da çocuk tek başına kovalamaca işinin başında kalana dek canavarın kovalanma durumunu değiştirir. Bu ebeveyn ve çocuğun canavar öyküsündeki kendi tepkileri daha spontane bir yolla doğaçlamalarını sağlamak için çeşitli girişimler gerekebilir.

Terapist, doğaçlamaya doğru giden bir sonraki adımı geliştirmek için çeşitli yerlere bakabilir. Eğer ebeveyn ve çocuğun sözel tepkileri daha güçlü ise, canavarın gitmesi için seslerini ve/veya sözlü ifadeler kullanmaları konusunda teşvik edilirler. Ancak eğer ebeveyn ya da çocuk fiziksel anlamda daha iyi ise o zamanda abartılı el kol hareketleri kullanmaları yönünde teşvik edilirler. Bazen çocuklar, canavarın yaklaşmasıyla istemeden fiziksel hareketler yaparlar. Terapist özellikle ayaklar ve ellerle yaptıkları abartılı hareketleri gözlemler. Eğer böyle bir hareket oluşursa, çocuğun canavarı uzaklaştırması için tekme atma (eğer canavar yaklaştıkça ayakları hareket ediyorsa) ya da itme (canavar yaklaştıkça elleri ve parmakları hareket ediyorsa) gibi hareketler yapmaları sağlanır.

Özellikle travma sonrası stres rahatsızlığı yaşayanlarda olduğu gibi üst düzeyde kaygı yaşayan çocuklarda iki uç nokta meydana gelebilir. Ebeveyn ya da çocuk canavar yaklaşınca ya donup kalırlar ya da çok az tepki gösterir bazı durumlarda da çocuklar canavara büyük bir öfkeyle saldırarak ebeveynlerinin ne yaptığına ya hiç ilgi göstermezler ya da çok az ilgi gösterirler. Donup kalan çocuklar için terapist, nefes almak gibi bilinçdışı yapılan hareketleri gözlemleyerek bir sonraki adımı geliştirmek için ipucu olarak kullanır. Bu çizgide bazı ebeveyn ve çocuklar 'canavarı uzaklara üfürmeleri' için yönlendirilir. Çocuk üflemesinden emin olduğunda, canavar yaklaştıkça emirler vermeye başlar. Canavara saldıran çocuklarla ilgili terapist için genel bir strateji de, terapistin ebeveynle birlikte sözcü olarak canavarla düello sırasında çocuğa tezahürat yapmasıdır.

Çocuk ve ebeveynler oyunlarında bağımsız olduklarında resim ve öyküleme kullanarak hareketleri genişletilebilir. Çocuktan canavarı çizmesi ve daha sonra canavarı hapse atmak, parçalamak, kapının dışına atmak gibi bir son oluşturması istenebilir. Ayrıca ebeveynler de çocuklarının kendi canavarı yenme öykülerini oluşturmalarına yardımcı olabilir.

Uygulama

Canavar etkinlikleri genellikle, travmatik olaylar yaşayan çocuklarda oldukça faydalıdır. Yaratıcı bir oyunla canavarla başa çıkıp üstesinden gelme metaforu, ezici bir olayla ilişkilendirilen korku duygusunun üstesinden gelmesi ile özdeşleşebilir. Bu tür vakalarda canavar öyküsündeki değişimler terapi sürecinin merkezi olur.

Canaar etkinliği, okul öncesi dönemlerde babası tarafından cinsel tacize uğramış 7 yaşında bir erkek çocukla terapi sırasında kullanıldı. Baba, çocuğu izleyerek onun istismar konusunda konuşmasını engelleyecek ayrıntılı hazırlanmış hayvan tepkileri geliştirmişti. Çocuk kâbus görme, yeme bozukluğu ve somatik tepkiler gibi kaygı ile bağlantılı tepkiler gösteriyordu. Başlangıçta canavar olarak eşarpları seçti. Hem annesi hem de kendisi başlangıçta canavarı kovalarken spontane davranışlar sergileyemiyorlardı. Seanslar ilerledikçe, kaçabileceği ve altına saklanarak kendisine dokunmasını engellediği bir öykü oluşturdu. Yastıklardan güvenli alanlar oluşturdu, buralara geldiğinde canavar kendisine yaklaşmıyordu. Daha sonra bunu annesine de anlattı, annesiyle birlikte koşup güvenli dallarına birlikte atlıyorlardı. Canavar eşarplar havada hareket ettikçe çocuk odanın içinde daha fazla hareket ediyordu. Kaygıya dayalı semptomlar oyunun genişlemesiyle azaldı.

Referanslar

Harvey, S.A. (1994). Dynamic play therapy: expressive play intervention with families. In *Handbook of Play Therapy*, Vol.2, ed. K. O'Connor and C. Schaefer. NewYork: Wiley.

———. (1997). A dynamic play therapy response to divorce. In *Play Therapy Theory and Practice: A Comparative Presentation*, ed. K. O'Connor and L. Braverman. NewYork:Wiley.

42

Volkan

Steve Harvey

Giriş

Volkan müdahalede kullanılan dinamik oyun yaklaşımıyla birlikte kullanılır (Bölüm 41'de tanımlanmıştır). Bu, çocuklara ve ailelerine öfke, kendini geri çekme ve diğer olumsuz duyguları kapsayan temel duygu deneyimleriyle ilgili güçlükleri atlatmalarında yardımcı olan temel oyunlardan biridir. Buna benzer güçlü duygular yaşayan çocuklar genelde geçmişte taciz ya da belirgin kayıplar yaşamıştır ve belirgin bir güvensizlik duygusu içindedirler. Bu çocuklarda üst düzeyde öfke ve saldırganlık görülebilir. Ebeveynler ve diğer yetişkinler genelde çocukların bu kişisel deneyimleri ile ilgili mantıklı bir şekilde konuşmanın güçlüğünden söz ederler. İlginç bir şekilde Volkan oyunu içine kapalı çocuklarda bile etkili olduğu kanıtlanmış bir oyundur.

Gerekçe

Özellikle küçük yaşta çocuklar ayrılma ya da kayıplar nedeniyle travmatik deneyimler yaşadığında, duygusal tepkilerin ağırlığı altında ezilirler. Aile üyelerinden birinin ölümü, fiziksel ya da cinsel tacize maruz kalma gibi olaylar yaşayan çocuklar, yaşadıkları güçlü duyguları söze dökme hatta anlama konusunda yetersiz kalırlar. Bu çocuklar kendilerine duyarlı ve olumlu bir şekilde yaklaşılsa bile yaşamlarındaki yetişkinlerden uzaklaşarak daha saldırgan olabilirler. Bazı çocukların belirli olaylar karşısında kendilerini geri çekmeleri ya da hiç sebep yokken saldırgan davranmaları garip değildir. Bu tür durumlarda, çocuk duyguların gücü altında ezilirken saldırgan olması ya da kendini geri çekmesi

belki de onun için tek etkileşim yoludur. Çocuğun bu davranışları, ailenin sürekli olarak aynı tarzda davranması ve sözle ifade etme çalışmalarına rağmen devam edebilir. Bu durumda ailenin etkileşimi olumsuz bir duygu ve destek eksikliği ile tanımlanır. Çocuğun özellikle aile üyeleriyle etkileşim halindeki oyunları olumsuz olabilir ve oyunla ilgili eksiklikler ortaya çıkabilir.

Volkan oyunundaki etkinlikler çocuklara ve ailelere birbirlerine karşı daha anlamlı, olumlu ifadeler kullanmalarına yardımcı olacak şekilde düzenlenmiştir. Bu etkinlikler temel kişisel duygusal deneyimlerin etrafında oluşturulmuştur. Volkan metaforu mDEBeselleştirme, resim, yarışma, video ve öyküleme teknikleri kullanılarak genişletildikçe çocuk ve ailenin yaşadığı karmaşık duygusal deneyim kişisel anlamda çeşitli yönleriyle araştırılabilir. Sonunda ise çocuk ve ebeveyn(ler) birlikte daha fazla doğaçlama ve keyifle oynamaya başladığında ilişkileri de gelişir.

Tanım

Volkan oyunu etkinlikleri terapistin çocuğun ihtiyaçları ile ilgili kararına bağlı olarak çocuk ve oyun terapistiyle birlikte, ya da ebeveynlerden bir ya da her ikisiyle birlikte oynanabilir. Çocuk oyunu tek başına oyun terapistiyle oynayacağı durumlarda terapist çocuğu ilerde bu oyunu ebeveynlerinden biriyle oynayabileceği düşüncesine hazırlar. Tek başına çocukla ya da aile ortamı içinde oynansın volkan oyununun ilk bölümü fiziksel bir etkinlikten oluşmaktadır, çocuk büyük bir minderin üzerine uzanmış bir volkan olacağını anlatılır ve terapist ya da ebeveynler diğer minderleri çocuğun etrafında kümeler haline getirerek dağı oluştururlar. Bu noktada çocuğun dağı oluşturmak için kaç minder istediğini ya da yüzünün kapalı olup olmayacağına karar verir. Bazı çocuklar yüzlerini örtmek istemezken bazıları tamamen minder yığının içinde kalmayı tercih ederler. Bazı çocuklar az sayıda minderi yeterli bulurken bazıları fazla minder konmasının isteyebilir. Sonunda çocuğa ebeveyninin de minderlerin altına gelmesini isteyip istemediği sorulur.

Oyunun bu bölümü çocuğun çok fazla yastığın altında kalmasını önlemek ya da ebeveynlerinden ayırmamak için 5 yaş ve altındaki çocuklarla oynanır. Sorun çocuğun minder yığınından bir ya da iki minder kullanarak etkinlikten keyif alması, ebeveyninin yanında uzanarak oyunun patlama kısmında yardım etmesiyle çözülebilir.

Bütün bu düzenlemeler yapıldıktan sonra, volkandan bütün minderleri tekmeleyerek patlamaya başlaması söylenir. Terapist (ve eğer

çocuk tek başına volkan olduysa ebeveyn), çocuk minderleri tekmeleyerek patlamayı sürdürürken minderleri çocuğun üzerine doğru atar. Bir rekabet öğesi oluşturmak için oyunun bu bölümüne çeşitli eklemeler yapılabilir. Böyle bir rekabet öğesi çocuğun içsel katılımını sağlar. Çocuk (ya da çocuk ve ebeveyn) otuz saniyede ya da belirli bir dakikada (genelde 1 ya da 2 dakika) terapist minderleri üzerine atarken minderlerin tamamından kurtulmaya çalışması istenebilir. Aynı zamanda çocuktan yastıkları odanın duvarına ya da terapistten uzağa doğru tekmeleyerek mümkün olduğunca büyük bir patlama oluşturması istenebilir. Çocuk (ya da çocuk ve ebeveyn) kolaylıkla oyunun bu bölümünü kazanır, yalnız bu bölümde ebeveynlerin çocukların üzerini örten minderleri tutmamasına dikkat edilmelidir. Bu etkinlikte ebeveynlerden tekmelemesi için minderleri çocuğa geri atmaları istenir. Bu kurala uymak istemeyen çok az yetişkin olmaktadır. Eğer böyle bir durum olursa, yetişkinden çocuğun minderleri tekmeleyip iterek patlamayı sürdürebileceği mesafede durması istenir.

Bazı çocuklar, patlama aşamasında oyun performansına bağlı olarak tekmelemeyi değiştirirler. Bu tür değişimler not edilir ve daha sonra oyun terapisti patlama öyküsünün içinde bu tür hareketlere yer verir. Örneğin, bazı çocuklar yere uzanarak minderleri tekmelemek yerine ayağa kalkmayı tercih edebilir ya da tekmelemeyi durdurup minderlerin altına saklanmayı isteyebilir. Bu tür gelişmeler volkan öyküsünün bir bölümü olarak yeniden belirlenir (ayrıntılı bir vaka çalışması için Harvey 2000'e bakınız).

Volkan etkinliği sona yaklaşırken, çocuktan içinde lavlar olan bir volkan çizmesi ve daha sonra fiziksel eylemin görsel metaforu olarak patlamayı çizmesi istenir. Daha sonra çocuk ve ebeveynden bir patlama öyküsü oluşturmaları istenir. Fiziksel eylemin video kaydı gerçekleştirilerek öykü için bir kaynak olarak kullanılabilir. Volkan etkinliğine yapılan bu tür eklemeler yaratıcılığı olduğu kadar ifade etmede de oldukça faydalıdır. Bu tür eklemelerin ardından, çocuk ve diğer aile üyelerinden yaşadıkları duyguları ifade etmek sınıflandırmak için bu videoları ve çizimleri kullanmaları istenir. Ailenin oyunun patlama bölümü sırasındaki davranışı ya da çeşitli resim ve öykü metaforları daha sonra çocuğa daha güç ve özel deneyimlerini paylaşırken yardımcı olması için kullanılabilir. Çocuk ve aileden oyun hareketi ile ev davranışları arasında bağlantı kurmaları beklentisiyle evde volkanlar olduğu zamanları not etmeleri istenir. Volkan oyunu daha sonra günlük hayattaki gerçek durumları kullanarak oynanır.

Uygulama

Volkan oyunu özellikle yaşadıkları duygusal deneyimleri ifade etmekte zorlanan çocuklar ve ailelerde en etkili biçimde kullanılabilir. Bu tür çocuklar genelde psikolojik travma ve/veya belirli bağlanma figürlerinden birinin kaybını yaşamıştır. Bu tür durumlarda, çocuk ve ailelerin birlikte düzenli bir ifade şekli geliştirmelerine ve daha anlayışlı olmalarına yardımcı olur. Volkan oyunu 5-12 yaş arası çocuklarda kullanılabilir. Daha küçük çocuklarda kullanım için çeşitli değişiklikler yapılabilir.

Kendinden büyük bir çocuğun cinsel tacizine uğrayan 5 yaşındaki bir kız çocuğu ile volkan oyunu oynandı. Cinsel bölümler sırasında büyük çocuk onun üzerinde yatarken kız fiziksel olarak zaptedilmiş duruyordu. Ancak çocuk, ablasına karşı daha saldırgan olmaya başlamış, uyku sorunlarının yanı sıra annesine karşı daha sinirli ve öfkeli davranışlar sergilemenin yanı sıra evde öfke nöbetleri geçirmeye başlamıştı. İlk birkaç seansta üzerinde bir iki yastıkla ve tek başına volkan olmayı tercih etti. Yüzünün örtülmesini de istemedi. Birkaç patlama performansından sonra çocuk minderlerin kendinden uzaklaştığını gördükçe tekmeleme işinden keyif almaya başladı. Ruh hali değiştikçe annesinden volkan patlaması başladığında üzerinde zıplamasını istedi daha sonra minderleri tekmelemek için ayağa kalktı. Çocuk patlamayı anlatan çeşitli resimler çizdi daha sonra doğrudan cinsel olayı anlatan resimler yaptı. Sonrasında ise kendinden büyük olan çocuğa olan öfkesini doğrudan dile getirdi. Aynı zamanda çocuk annesine karşı daha olumlu duygular hissetmeye başladı.

Referans

Harvey, S.A. (2000) Dynamic play with families. In *Current Approaches in Drama Therapy*, ed. P. Lewis and D. Johnson. NewYork:Charles Smith.

43

Beysbol Sopası- Duygu Oyunu

Joyce Meagher

Giriş

Psikoterapide yer alan çocukların özellikle oturarak ve göz teması kurarak doğrudan duygularını ifade etmede tedirgin olduklarını gözlemledim. Oyun terapisinin başlangıcında, çocuklar terapistin güvenilirliğini test ederken, çeşitli doğal, spontane ve eğlenceli etkinlikler sağlamak oldukça yararlıdır. Kaygı ya da öfke yaşayan ya da dikkat eksikliği olan çocuklar, duygularını rahat bir şekilde konuşamadıkları sürece ihtiyatlı ve endişeli oldukları gözlemlenmektedir. Aynı zamanda küçük çocukların büyük bir çoğunluğu takım sporlarında yer alınca yeni durumla ilgili kaygılarının üstesinden gelmelerini sağlayacak olan benzer bir etkinlikte yer almaya istekli olurlar. Beysbol Sopası-Duygu Oyunu çocukların doğal bir yolla duygularını daha rahat bir şekilde ifade etmelerini sağlayan bir oyundur.

Gerekçe

Çocuklar oyun aracılığıyla sözlü iletişim kurarak, beden dilini kullanarak ve temsili oyun hareketleriyle duygularını ifade ederler. Çocuklar oyun oynarken oyunun bir parçası olarak gördükleri duyguları hakkında konuşmak konusunda daha az savunmacıdır. Beysbol Sopası-Duygu Oyunu'nda, çocuklar duygu topuna vurma şansı olduğu için çocukların ne sıklıkla duygularını dışa vurduğu ya da yalnızca top kaçırdıklarında duygularını anlatmak durumunda kalırlar. Çocuklar oyuna katıldığında, topu kaçırsınlar ya da kaçırmasınlar kendi sorunlarıyla ilgili duygularını ifade ederler.

Aynı zamanda fiziksel aktivite duyguların dışarı çıkmasına yardımcı olur, çünkü çocuk etkinlik üzerinde kontrolün elinde olduğunu hissederek daha fazla vuruş için kendine güveni artar.

Terapist de vuruş sırasında çocuğun beden dilini gözlemleyerek duyguların gücü konusunda bir fikir edinebilir. Çocuk sürekli belirli bir renkteki topa vurmayı sürdürebilir, bu durumda şöyle bir yorum getirilebilir: 'Ne zaman kırmızı top gelse ona daha büyük bir öfkeyle vurduğunu gözlemledim'. Çocuk da genelde şu şekilde yanıt verir: ' Onu kaçırmak istemedim, çünkü beni öfkelendiren şeyler hakkında konuşmaya hazır değilim' ya da 'Öfke topuna güm diye vurmak benim öfkemi azaltıyor'. Yalnızca duygunun kendisine bile güm diye vurmak kendin başına rahatlatıcı bir şeydir.

Tanım

Plastik sopalar ve toplar odada açık bir sepet içinde durur, çocuğun istediği zaman terapistin yardımıyla topları yakalayıp vurarak oynaması için hazır halde bekler. Çocuklar genelde pozisyon değiştirerek oynamayı isterler bazen de terapistin vuruş yapmasını isterler. Bu şekilde bir süre oynadıktan sonra, Beysbol Sopası-Duygu oyununa doğal bir geçiş yapmak kolaylaşır.

Üç farklı renkte top kullanılır ve renkler terapist tarafından belirli duygularla eşleştirilir: kırmızı top 'çok öfkeli'; ya da öfke duyguları, sarı sopa 'Güneşli'; ya da mutluluk duyguları ve mavi top ' canı sıkkın' ya da üzüntü duyguları.

Top atıldığında, vurucu vurmayı ya da bir sonraki atışa geçebilir ya da atılan topun rengine göre duyguyu yaşadığı bir anı anlatabilir. Kurala göre atış kaçırıldığında o duygunun ifade edilmesi gerekmektedir.

Eğer terapist vuruş yapıyorsa, çocuğun sorunuyla ilgili duyguları ifade etmesi oldukça yararlı olabilir: 'Arkadaşlarım benimle vakit geçirmediğinde çok üzülüyorum'. Bunun ardından genelde çocuk da o anda yaşadığı sorunla ilgili bir konuşmayı başlatacak bilgiler verir.

Uygulama

Bu, edilgen (eğer çocuk topu alıyor ya da vuruyorsa) ya da etkin (yönlendirmeci bir etkinlik olduğu için) olarak değerlendirilebilecek kolay bir tekniktir. Sırayla vuruş yapılan bir grup oyunu şeklinde oynanabilir ya da bir yuvarlak oluşturularak farklı renklerde topların atılması ve yakalanan renkteki topla ilgili duyguların ifade edilmesiyle de oynanabilir.

Özellikle dikkat sorunu, tavır bozukluğu ya da kaygı sorunu olan çocuklarda oldukça aktif bir etkinlik olduğundan ve doğrudan konuşmaya göre daha az tehdit edici olduğundan işe yarayan bir tekniktir. Ayrıca aile terapilerinde çocuk ve ebeveyn arasındaki ya da kardeşler arasındaki duygu alışverişini kolaylaştırır.

44

Denge Sağlama-Duygu Oyunu

Joyce Meagher

Giriş

Psikoterapi sürecindeki çocukların, amaç duyguların ifadesi olduğunda rasgele, tehdit edici olmayan ve eğlenceli bir durum yaşadığında en iyi tepkiyi verdikleri gözlemlenmiştir. Oyun kendi formatı içinde bilinen ve sevilen bir oyundur. Yeni bir terapiste ya da yeni duruma güvenme konusunda endişeli olan çocuklar, en az düzeyde beceri gerektiren bu oyunu oynarken hâkimiyet duygusu yaşadıkça rahatlar. Bu oyunu çocuğun ilgisini çekecek ve rahatlatacak şekilde değiştirerek oynamak da mümkündür. Oyun çemberlerinde duyguları tanımlamak için ana renklerin kullanımı üç yaşa kadar (konuşma açısından yeterli ise) çocuklar tarafından kolayca algılanabilir; daha büyük çocuklar ve hatta ebeveynler bile bunu karşılıklı anlayış için geçerli bir ortak dil olarak görmektedirler.

Gerekçe

Çocuklar, oyun aracılığıyla sözel olarak iletişim kurarak, beden dilini kullanarak ve sembolik olarak duygularını rahatlıkla ifade ederler. Çocuklar oyun oynarken yanıtları oyunun bir parçası olarak gördüklerinden duyguları hakkında konuşma konusunda daha az savunmacıdır. Denge Sağlama- Duygu Oyunu'nda, çocuklar duygu çemberi rengini seçtikleri ve defalarca kullanabildikleri için ifade edecekleri duyguyu kontrol edebilirler. Çocuklar oyuna katılınca, kendi sorunlarıyla ilgili ifadeleri seçme konusunda özellikle de duygu çemberleri diğer oyuncular ya da terapist tarafından farklı duygu çemberleri kullanıldığında daha özgür davranırlar.

Aynı zamanda oyun tahtasını devirmemek için uğraşırken yaşanan heyecan duyguların serbest bırakılmasına yardımcı olur, çocuk etkinliği kontrol edebildiği için kendini yetkin hisseder ve ayrıca çemberleri oyun tahtasına dengeli bir şekilde yerleştirme becerisi özgüvenini arttırır.

Aynı zamanda terapist, çocukların çember seçimlerini gözlemleyerek duyguların gücü konusunda fikir edinir; çocuk sürekli aynı rengi seçebilir ya da özellikle bir rengi kullanmaktan kaçınabilir, bu durumda terapist şöyle der: 'Oyunda sürekli mavi rengi kullandığını gözlemledim'. Çocuk da genelde bununla ilgili yorum yapar: 'Çünkü çok fazla üzüntü yaşıyorum'. Böylece çocuğun sorunlarıyla ilgili daha fazla şey öğrenmek için başlangıç noktası olarak kullanılabilir.

Tanım

Piyasada satılan Denge Sağlama oyunu başlangıçta normal bir şekilde oynanır. Oyunun amacı dönen oyun tahtasını devirmeden üst üste çemberleri dizmektir. Daha sonra terapist bu oyunu 'Denge Sağlama-duygu oyunu' biçiminde oynamayı önerir.

Yaklaşık yirmi farklı renkte çember kullanılır ve renkler temel duygularla eşleştirilir: Kırmızı çember 'öfkeli' ya da öfke duyguları; sarı çember güneşli ya da mutlu duyguları; mavi çember 'can sıkıntısı' ya da üzüntü duyguları; yeşil çember 'imrenme' ya da kıskançlık duygularını (bu duyguyu küçük çocuklara şöyle açıklıyorum: bazen birinin sahip olduğu bir şeye sahip hissettiğinde ya da başkasının yaptığı bir şeyi yapmak istediğinde yaşadığın duygu).

Çember, oyun tahtasına yerleştirildiğinde, oyuncu o duyguyu yaşadığı bir anı anlatır. Oyuncu istediği rengi seçebilir, aynı renklerin seçilmesi ya da bazı renklerin kullanılmaması önemli değildir.

Sıra terapiste geldiğinde, terapistin çocuğun sorunlarıyla ilgili duygularını ifade etmesi oldukça yararlı olabilir. Arkadaşlarım benimle vakit geçirmediğinde çok üzülüyorum'. Bunun ardından genelde çocuk da o anda yaşadığı sorunla ilgili bir konuşmayı başlatacak bilgiler verir.

Bu bilgiler oyunun orijinal haliyle oynanmasıyla ya da devrilene kadar oyun tahtasının doldurulmasıyla da oynanabilir.

Uygulama

Bu, edilgen (eğer çocuk topu alıyor ya da vuruyorsa) ya da etkin (yönlendirmeci bir etkinlik olduğu için) olarak değerlendirilebilecek kolay bir tekniktir. Oyun grup terapisinde ya da aile terapisi seanslarında kullanılabilir (bu oyunu ergenler ve yetişkinlerde de kullandım).

Özellikle dikkat sorunu, tavır bozukluğu ya da kaygı sorunu olan çocuklarda oldukça aktif bir etkinlik olduğundan ve doğrudan konuşmaya göre daha az tehdit edici olduğundan işe yarayan bir tekniktir. Oyun tahtasının denge sağlanana dek devrilme tehlikesi olduğundan hafiflik duygusu ve kıkırdamalar eksik olmaz. Bu oyunla birlikte çocuğun uzamsal becerileri, sabrı ve işe yoğunlaşabilme becerisi ve sakinliği de ölçülebilir. Sabrı teşvik etmek, oyun üzerinde hâkimiyet kuruldukça özgüvenin artmasını sağlar.

Bu oyunu oynayan çocuklar ilerde ebeveyni ya da ailesi ile birlikte bu oyunu oynamak isterler ve yeni birine oyunun kurallarını anlatmak çocukları oldukça heyecanlandırır. Bu, duyguların rahat bir şekilde ifade edilmesini sağlayan bir oyundur.

45

Ağır Çekim Oyunu

Heidi Gerard Kaduson

Giriş

Sosyal beceri eksikliği olan pek çok çocuk kendini kontrol etme ve etkinlik düzeyinde yönetim konusunda sıkıntılar yaşamaktadır. Bu, grup ortamlarında evde ve okulda çocuk için sorun oluşturabilir. Çocukların etkinlik düzeylerinin bilincinde olmalarını sağlamak için belirli bir beceri üzerinde yoğunlaşan Ağır Çekim Oyunu oluşturuldu. Aktif ya da dürtüsel davranan çocuklarla çalışan terapistler bu çocukların en iyi öğrenme şeklini, yaparak öğrenme olduğunu bilirler. Bu nedenler, yalnızca hakkında konuşmak yerine çocukların bu hareketleri ağır çekim uygulayabilecekleri bu oyun oluşturuldu.

Gerekçe

Yaparak öğrenme oldukça aktif bir süreçtir. Çeşitli özürleri olan çocuklar için öğrenme sürecinde yer almadıkları sürece bir şeyler öğrenmek güçtür. Pek çok bilişsel-davranışsal yaklaşım çocuklara ne yapacağını öğretir ancak çocuklar doğru yanıtı bilseler de, doğru şeyi yapma konusunda bazen sıkıntılar yaşarlar. Bu teknik, çocukların öz denetimi sağlayana kadar ağır çekimde hareketleri tekrar etmelerini sağlar. *Davranışsal öz denetim* tanımı, kendini-izleme, öz değerlendirme ve öz pekiştirme uygulamaları ile ilgilidir. Kendini –izleme, belirli hedef davranışlara ya da düşüncelerin bilincinde olmak ile ilgilidir; öz-değerlendirme ise var olan bir standart ya da kritere bağlı olarak bir davranışın sıklığını ve niteliğini değerlendirmektir ve öz- pekiştirme de çocuğun belirli bir düzeyde istenen davranışa ulaşılıp ulaşılmadığını bireysel olarak pekiş-

tirmesidir. Bu teknikle, çocuğa oyun ortamında bu etkinliği nasıl uygulayacağını anlatılarak çocuğun doğru yönde adım atması sağlanır.

Tanım

Gerekli Malzemeler

Kronometre
Üst üste konmuş kartlar (altta yer alan bilgiye bkz)
Zar
Poker fişi
Kâğıt
Boyama Malzemeleri
Başarı Ödülü (Şekil 45-1)

Süreç

Gruptaki çocuklara öz-denetimin ne olduğu anlatılarak oyun tanıtılır. Çocukların çoğuna öz-denetim tanımına neler ekleyebilecekleri soruldu. Daha sonra terapist etkinlik düzeyinde tartışmaya geri döner ve hızlı hareket ederken öz denetimin nasıl güç sağlandığına dikkat çeker. Çocuklardan hızlı hareketin nasıl görünebileceğini bir parça kâğıda resmetmeleri istenir. Her tür resim kabul edilir ve çocuklar çizimleri ne anlatırsa anlatsın övülür. Çocukların açıklamaları anladığından emin olunca her çocuğa bir kronometre verilir. Çocuk masanın ortasında terapist tarafından hazırlanmış resimlerin yer aldığı kartlardan seçerek ağır çekimde canlandırma yapar. Avery etiketlerinden yapılan kartlar ince bir kartona iliştirilir. Çocuklar bunun herkes tarafından oynanan bir oyun olduğuna inanırsa oynarlar. Kartlarda şu durumları yansıtan hareketler yer alabilir: basket atma, koşma, el kaldırma, beysbol oynama, şut atma, futbol oynama, matematik sorusu çözme, sıçrama.

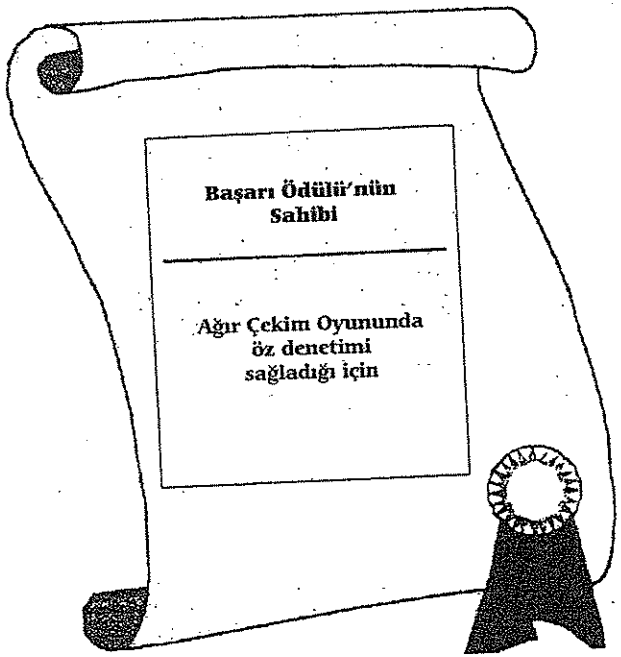
Terapist oyuna önce kimin başlayacağını belirlemek üzere çocuklardan zar atmasını ister. En büyük zarı atan çocuk oyuna önce başlar, masadan bir kart seçerek terapistle birlikte odanın ortasına gider. Terapist çocuklara arkadaşlarının ağır çekimde ne yapacağını anlatır. Terapist 1-2-3 dediği anda çocukların kronometrelerini aynı anda başlatmaları gerekir. Her on saniyede bir çocuklar ortadaki çocuğa geçen zamanı söylerler. Çocuk ağır çekimde hareketi bir dakika boyunca sürdürmelidir.(Hareketler hızlı ise terapistin yardımı ile). Bir dakika dolduğunda

çocuklar 'Dur' derler. Görevini tamamlayan çocuk bir poker fişi alır. Sonra sıra diğer çocuğa geçer (saat yönünde). Çocuk kart seçerek, odanın ortasına gider ve oyun başlar.

İlk tur tamamlandığında, ikinci tur için süre iki dakikaya çıkartılır. İkinci turun sonunda, ellerinde iki fiş olan oyunculara 'Ağır Çekim Başarı Belgesi' (Şekil 45-1) ve yanında çerezler verilir. Eğer çocuklar oyunu devam ettirmeye istekliyseler, süre üç dakikaya çıkartılarak oyuna devam edilebilir.

Uygulama

Bu teknik öz denetimin sorun olduğu küçük gruplarda ve sınıf ortamlarında uygulanabilir. Dikkat eksikliği, hiperaktivite, Asperger sendromu ve tavır bozukluğu olan çocuklarda başarıyla uygulanan bir tekniktir.



ŞEKİL 45-1 çocuklara verilen ödül modeli

46

Beni Güldür

Risë VanFleet

Giriş

Beni Güldür çok eski bir çocukluk oyunun tedavi amaçlı kullanımını kapsamaktadır. Özellikle ciddi ya da içine kapalı olan ve gülmeyen çocuklarda oldukça işe yarayan bir yöntemdir. Terapist ve çocuk sırayla birbirini güldürmeye çalışırlar.

Gerekçe

Bazen hiç gülmeyen ya da gülmemek için direnen çocuklarla karşılaşırız. Mutlu, eğlenceli duyguları anlatma, ifade etme ve yaşama konusunda sıkıntıları vardır. Bu çocuklar belki de depresyon, kaygı bozukluğu, karşı gelme bozukluğu, travma sonrası tepkiler, mükemmeliyetçilik ya da obsesif-kompulsif bozukluklar yaşıyor olabilirler. Beni Güldür tekniği tüm bu çocuklarda, çocukların belirli bir sorununa destek olmak için uygulanan tedavi planının bir parçası olarak kullanılabilir.

Tekniğin amacı, çocuğun eğlenceli ya da gülünç olaylar yaşamasına fırsat vermektir. Oyunun doğrudan odak noktası ciddi bir yüz takınmayı sürdüren kişidir, temel tedavi yararını ise karşısındakini güldürmek için gülünç şeyler yapan kişi görür. Gülünç bir şeyler yapmak bu çocuklar için oldukça tedavi edicidir. Bu çocukların kabul edilebilir ciddi bir amaç olmadan da oynanabileceğini ve iyi vakit geçirilebileceğini öğretmede yardımcı olmaktadır.

Tanım

Terapist oyuncuların (terapist ve çocuk) birbirlerini sırayla güldürmeye çalışacaklarını anlatır. Asık yüzlü olan oyuncu ters bir şekilde 'Beni Güldür' diyerek oyuna başlar. Oyuncunun hiçbir durumda gülmeden ve kahkaha atmadan asık suratlı durması gerekmektedir. Diğer oyuncunun yüzüne bakarak sıra kendisinde olduğu sürece göz teması kurmalıdır.

Diğer oyuncu da karşısındakini güldürebilmek için elinden geleni yapar. Fiziksel olarak dokunmadan fıkra anlatarak, garip sesler çıkararak ya da karşısındakini güldürecek soytarılıklar yapar. Karşısındakine yaklaşabilir ama dokunamaz.

Terapist öncelikle çocuğun istediği role göre oyuna başlar. Terapist çocuğun, hangi rolü seçerse seçsin başarılı ya da olumlu bir deneyim yaşamasını sağlamalıdır. Örneğin çocuk asık yüzlü olmayı seçerse, terapist çocuğun katlanabileceği sınırlar içinde komiklikler yapmalıdır. Terapistin çocuğu yenilgiye uğratmayacak hareketler yapması önemlidir. Çocuk gülümserse terapist de güler ve 'Tamam, şimdi sıra sende' der. Bazı çocukların yüz ve ses taklidi yaparken teşvik edilmeleri gerekir. Terapistin neşeli ortamı sürdürmesi gerekir ve çocuk hiçbir durumda kendini aptal gibi hissetmemeli ve kandırılmamalıdır. Terapist çekingen çocuklar için küçük karikatürler ve fıkralar bulundurabilir.

Terapist çocuk bir şey yaptıktan sonra kahkaha atarak çocuğun başarısını vurgular. Terapist başlangıçta oyunu fazla uzatmaz. Oyun hızlı bir şekilde değişir. Eğer çocuk 30 -60 kadar asık yüzlü durmayı sürdürürse, terapist 'kazandın' diyerek sırayı çocuğa verir. Oyuna heyecan katmak için herhangi bir puanlama sistemi kullanılabilir.

Her oyuncu dörder kez asık yüz rolünü oynadıktan sonra oyuna son verilebilir.

Uygulama

Beni Güldür, pek çok sebeple gülmeyen ya da nadiren gülen çocuklarda kullanılabilecek hızlı bir müdahale aracıdır. Komiklik yapmanın ya da böyle şeyler yaşamanın kabul edilemeyeceğini düşünen ya da yargılanma korkusuyla oyun oynayamayan çocuklarda kullanılan faydalı bir tekniktir. Beni Güldür birkaç seans boyunca kısa sürelerle oynanabilir. Çocuk hiçbir zaman oyunu oynamaya zorlanmamalıdır ama terapist eğlenceli ve yargılayıcı olmayan bir ortam oluşturursa çocuğun di-

renci kırılabilir. Terapist bu tekniği uygularken dikkatli olmalı ve çocuğun kendisiyle alay edildiği izlenimini yaratmaktan kaçınmalıdır.

Vaka Örneği

Dokuz yaşındaki Josh kendini sınıf arkadaşlarından soyutladığı için tedaviye yönlendirildi. Oldukça akıllı ve derslerinde başarılı bir çocuk olmasına karşın yaşıtlarıyla pek iletişim kurmuyordu. Önceki değerlendirmeler incelendiğinde çocuğun yoğun düzeyde kaygı yaşadığı ve mükemmeliyetçilik eğilimleri olduğu görüldü. Kendini değerlendirmesi istendiğinde arkadaşlarına göre daha olgun olduğunu söylese de onlar tarafından kabul edilme isteği ortaya çıktı. Terapist Josh'un Clint Eastwood filmlerini beğendiğini keşfettiğinde Beni Güldür tekniğinin bu keyifsiz çocuk için ideal bir araç olduğuna karar verdi. İlk başta, Josh asık yüzlü rolünü aldı, bu süre içinde hiç gülmedi. Terapist asık yüzünü koruyabildiği için Josh'u övdü. Josh'un başlangıçta terapisti güldürmek için yaptığı girişimler katı ve gergindi. Cesaretlendirmeyle, öncelikle terapistin gülümsemesiyle (ve oyunu kaybetmesi) Josh her seansta biraz daha girişken davranmaya başladı. Dört hafta boyunca bu oyunu oynadıktan sonra (diğer oyun terapisi teknikleriyle), Josh terapistin karşısına geçip onu güldürmek için komik maymun dansı yapabiliyordu. Mizah ve oyunun kabul edilebilir olduğunu görüp rahatladıkça arkadaşlarıyla ilişkileri de gelişti.

47

Seni aklımda Tutuyorum: Travma yaşayan ve Bağlanma Sorunu Olan Çocuklarla Çalışma Yaklaşımı

Cynthia A. Langevin

Giriş

Özellikle travma geçmişiyle gelen bağlanma sorunu olan çocuklarla çalışırken yaşanan en büyük sıkıntı onlara karşı nasıl davranılması gerektiğidir. Bu karmaşayı çözümleyecek tanısal-özgül oyun terapisi teknikleri ne yazık ki yok. Oyun terapisi kapsamında çalışırken, çocuk ve terapist arasındaki ilişkiyi geliştiren özel bir teknik oluşturuldu. Yaratıcı bir yapı sunan bu yaklaşım, bilişsel terapi ve ilişkisel geliştirme amaclı terapi ilişkisinde oluşan düzeltici duygusal deneyim mekanizmasını sağlamaktadır. Tutarlılık bu tekniğin en önemli özelliklerinden biridir.

Genelde bağlanma sorunu yaşayan çocuklarda terapist gibi önemli yetişkinlerin zihinlerinde sabit imgelerini oluşturmakta güçlük yaşarlar. Bugüne kadar birden fazla çocuk bekleme odasında beni selamlarken canlı olduğuma ve tekrar ortaya çıkmama çok şaşırmış göründü. Oyunları genelde saklambaç, Ce-e oyunu ya da kovalamaca ile sınırlanmıştı. Bu oyunlara alternatif olarak Seni Aklımda Tutuyorum Oyunu oluşturuldu. Terapisti genelde bağlanma sorunu olan çocukların yaşamadığı bir deneyim olan anne gibi ilgi gösteren kişi rolüne koyar. Çocuğun terapist üzerinde yoğunlaşmasını sağlarken ek olarak karşılıklı bir anlaşma sunar. Bu tekniğin etkileşimsel doğası, içsel çalışma modelini değiştirmeye de yardımcı olur.

Bowlby (1973,1980) içsel çalışma modeli kavramını, kişilik gelişimindeki etkisini ve psikolojik işlevini ortaya koyup genişletmiştir. İçsel çalışma modeli, belirli bakıcılarla yaşanan ilk deneyimleri temel alarak çocukluk süresince geliştirilen zihinsel simgelerdir. Bowlby'e göre, kü-

çük çocukların bakıcısının olmayışı ilerde yaşıtları, öğretmenleri, terapistleri gibi kişilerin duygusal desteği ve hazır bulunuşlukları ile ilgili beklentiler ve bilişsel kurallar geliştirmelerine neden olmaktadır. Çocuğun gelişen benlik-kavramı, çocuğun kendisini bakıcısının sorumluluk düzeyinde görmeye başlamasıyla etkilenebilir. Bazı çocuklar kendilerini sevilmeye değer olmadığı gibi bir düşünceye inanırlar. Bazı çocuklar da sorumsuz bir bakıcıyı yönlendirmek ve ona alışmak için uğraşırken belirli bir düzeyde saygı elde edebilmek için sinirlendirici ve muhalif davranışlar sergiler. Bu muhalif davranış da ilerde çocuğun kendi benlik-kavramı gelişiminde yer alarak kendini tatmin etmesinin bir parçası olur.

Gerekçe

Bu çalışma modelleri ve benlikle ilişkili inançlar, düzeltici kişilerarası ilişkilerle yeniden düzenlenebilir ve tekrar çalışılabilir. Bu oyun yöntemi tekrar çalışma sürecine yardımcı olan bir araçtır. Değişim geçirmeye devam eden çocukların ihtiyaçlarına yönelik bir yöntemdir. Özerkliği dengede tutmaya çalışmak ve iletişim halinde olmak bağlanma sorunu olan ya da travma yaşayan çocuklar için bir araya getirilir. Bu mücadele koordineli bir tedavi desteği ile çocuğun bütünleşmesini sağlayacak şekilde sürdürülebilir.

İlk bağlanma ilişkilerindeki rahatsızlıklar çocuklarda zayıflık ya da depresyon olarak sonuçlanabilir, bunun nedeni de içsel olarak kendilerini güvende hissetme düzeylerinin çok düşük olmasıdır. Bu çocukların stresle başa çıkabilme yöntemleri yeterli değildir, bazılarının öz-saygıları azalırken güvensizlik duyguları artar, depresyon ya da doğal sonuçlarını yaşarlar. Gelişen depresif biliş de bu konuyla ilgilidir.

Tanım

Seni Aklımda Tutuyorum tedavinin ilk aşamalarında uygulanabilecek olan basit bir tekniktir. Çocuktan kendine özel Seni Aklımda Tutuyorum kutusu oluşturması istenir. Terapi odasında üzerinde çocukların isimlerinin yazılı olduğu kutular yer alır. Bu örnekler çocuğun aklını çeler ve ilk baştaki rahatsızlığını, kaygısını ve/veya kendisine tamamlaması gereken belirli bir iş verildiği için şüphelerinin üstesinden gelmesine yardımcı olur. Yaratma ve sahip olma süreci başarıyla birlikte memnuniyeti de ortaya çıkarır. Plastik kutuları süslemek için kağıt parçaları, yapıştırıcı, parlak pullar, çubuklar, sim ve ponpon gereklidir.

Çocuk ve terapist birlikte kendi kutularını oluştururlar ve üzerilerine isimlerini yazarlar. Harfleri simle süslemek çocuklar için oldukça çekici bir yöntemdir. Ayrıca çocuk, malzemeleri yaratıcı şekilde kullanması için teşvik edilir.

İş şu şekilde açıklanır: 'Bu kutulara birbirimizden duyduğumuz özel şeyleri koyacağız. Örneğin benim genelde 'Farklı bir şeyin olduğu bir anı hatırlıyor musun?' dediğim söylenir. Belki sen de 'Bu çok sıkıcı' diyorsundur. Benim söylediğim şeyler senin kutuna, senin söylediklerinde benim kutuma girecek. Sen giderken kendi kutunu yanında götüreceksin ve her seansta getireceksin. Seninkiler de burada kalacak'.

Bu mesajları küçük kâğıtlara yazma ve toplama işi hemen başlar. Bağlanma bozukluğu olan çocuklarda tedavinin bir bölümü eğitim olduğundan terapistle olan ilk diyaloglar belirli bir şekilde yapılır. Örneğin çocuğun yüzündeki çillerin sayısına odaklanarak kâğıda çillerin yüzünü ne kadar hoş gösterdiği konusunda yorum yapılabilir: 'Yüzünün sağ tarafında 19, 20,21 çil sayıyorum. Büyük kahverengi gözlerinle çok uyumlu görünüyorlar'

Buna benzer şekilde ve çocuğun yaptığı her şeyle ilgili yorumların yapıldığı ilk anne çocuk ilişkisinde yer alan konulara dikkat çekilir. Çocuk terapisti dinleyerek başlar ve terapist sık sık uyaranı tekrarlar: 'Aaa, yine kendimi aynı şeyi söylerken yakaladım. Beni "Jonathan sen iyi bir oyuncusun" derken duydun mu? Hadi bunu yazıp senin kutuna koyalım". Böylece terapist bu söylediğini yazar ya da çocuğa yazması için yardım eder.

Yetişkin bir bakıcının yardımıyla çocuk kutuyu eve götürür ve evde istediği zamanlarda bu notları okuması hatırlatılır. Kutuyu her seansa getirmenin önemi vurgulanır. Kutunun evde unutulması ihtimaline karşılık çocuk için yazılan şeylerin bir kopyası çocuğun dosyasında tutulur. Her seans Seni Aklımda Tutuyorum tekniğinin nasıl olduğu ile ilgili konuşarak başlar. İlerleyen seanslarda çocuğun yazılan bilgilerden bireyle ilgili konuştuğu fark edildiğinde terapist bununla ilgili özel bir gönderme yapar. Aynı süreç terapist çocuğun kutusunda yer alan bir ifadeyi tekrarlarsa da uygulanır.

Bu süreç diğer çalışmaların yanında her seansta devam eder. Böylece çocuğun hayatında eksik olan süreklilik ve dayanışma sağlanır. Umursamaz ve yetersiz çocuk yetiştirmenin sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz mesajların yok edilmesi için de çocuğa olumlu mesajlar verilmiş olur. Tedavinin sonunda çocuk terapistin varlığına alışarak hayatında terapiste yer verebilme becerisini kazanmış olur.

Uygulama

Bu tekniği yıkılmış ya da güvensiz bağlılıklar ya da travma nedeniyle bozulan ebeveyn çocuk ilişkisi yaşayan çocukların yanı sıra seyahat ya da başka nedenlerle çocuklarından bir süre ayrı kalacak olan ailelerde de kullanıyorum. Seni Aklımda Tutuyorum kutusuna çocuğun ve bakıcının ara sıra okuyabileceği benzer notlar yerleştirilir. Bunun aile için eğlenceli bir deneyim olacağı ve anne babasından ayrılan çocuk için de rahatlatıcı bir yöntem olduğu vurgulanır.

Referanslar

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*, Vol 2: *Seperation, Anxiety and Anger*. London:Hogarth. NewYork: Basic Books

———.(1980). *Attachment and Loss*, Vol. 3: *Loss, Sadness and Depression*. London: Hogarth. NewYork:Basic Books.

48

Duygu Zarları

Mary Ann Valentino

Giriş

Çocuğun sınıflandırma, ayırt etme, ifade etme ve duyuları yönetme becerisi kazandırmak, terapistin tedavi yönlendirmesi ne olursa olsun terapinin amaçları arasındadır. Yorum yapak, terapist oyun davranışına duygu ve güdü katarak çocuğun duygusal deneyimleri anlamasına yardımcı olabilir, çocuk bilişsel olarak geliştikçe, çocuğun bu deneyimlerini sözel olarak aktarmasına teşvik etmek de oldukça önemli bir hal alır (Harer 1983).

Gerekçe

O'Connor (1983) duygu yönetiminde yer alan üç yan becerinin tanımı yapar: (1) duygu durumu aralığının farkında olma (2) duygu durumlarını meydana geldikleri olaylar içinde değerlendirebilme becerisi (3) duyguları uygun bir şekilde sözlü olarak ifade edebilme becerisi. Oyun terapistinin duygu durumlarının ifade edilmesi ve sınıflandırılması ile ilgili kullanabileceği pek çok eğitimsel oyun tekniği vardır (örneğin Kondracki 1993'te yer alan Duygularla Sessiz Sinema Oyunu ve Gülünç Öyküler, O'Connor 1983'te yer alan Yaşamınızı Renklendirin gibi). Harter (1983), çocuk terapistinin çocuğun belirli bir olay ya da kişi ile ilgili eş zamanlı oluşan çelişkili duygularını kabul etmesi ve bütünleşmesi konusunda özellikle hassas olması gerektiğine dikkat çekmektedir. Ayrıca geliştirdiği bir çizim tekniğini de anlatır, çocuğun kabullenmesini sağlamak için de oyuncak bir bebek kullanır. Duygu Zarları tekniği aşağıda belirtilen amaçları gerçekleştirebilmek üzere geliştirilmiştir:

1. Çocuğun farklı duygu durumları hakkında farkındalığını arttırmak
2. Çocuğun duygusal düzeyde yaşamındaki olaylar hakkında konuşmasını sağlamak.

3. Çocuğun eş zamanlı oluşan iki duygu durumunu kavramlaştırma becerisini değerlendirme
4. Çocuğun iki duygu durumunun eş zamanlı oluşumu ile ilgili farkındalığını geliştirme

Tanım

Materyaller

Zar yapmak için kullanılmak üzere herhangi 4 inç (10 cm) ebadında küp şeklinde kutu. Bennett ve Bennett (1991) yarım litrelik süt kutularından dev bir zar yapmak için şu yöntemi anlatmaktadır: iki süt kartonunun kısa kenarları kesilir ve birbirine geçirilerek yapılan zarın dışı beyaz ambalaj kâğıdıyla sıkıca sarılır. Zarın uzun süre dayanmasını sağlamak için dışı koli bandıyla sarılabilir. Zarın yüzeyine duygu kelimeleri yazmak için markör kullanılabilir.

Teknik

Zarlar yapıldıktan sonra, çocuğun yaşadığı belirli bir sorunla ilgili ya da çocuğun gelişim düzeyine göre zarın her yüzüne yazılacak olan duygu durumları seçilir. Örneğin zarlarda *üzgün, kızgın, mutlu, korkmuş, bıkkın* ya da *şaşırmış* gibi benzer kelimeler yer alabilir. Zarlar atılır ve oyun başlar, çocuk bu iki duygunun oluşabileceği hayali durumları ya da yaşamında bu iki duygunun oluştuğu bir anı anlatır.

Uygulama

Duygu zarları tekniği çocuklarla çalışan farklı bireyler tarafından kullanılabilir. Gerekli eğitim seviyesi istenen derinlik ve tartışma içeriğine bağlıdır. Ebeveynler ve öğretmenler Duygu Zarları tekniğini duyguların ifade edilmesi ve sınıflandırılması üzerine konuşmak için kullanırken terapistler bu tekniği çocuğu istismar eden bir ebeveyne karşı duyulan çelişkili duygular hakkında konuşmak için kullanabilir.

Harter (1983)'a göre, eş zamanlı oluşan çelişkili duyguları kabullenme becerisi, çocuğun bilişsel gelişimi ile bağlantılı bir gelişim düzeyine bağlıdır. İşlem öncesi dönemdeki çocuklar tek bir duyguyu anlayabilecek düzeyde olduğu için bu teknik uygun değildir. Somut işlemler dönemine giren çocuklar için Harter (1983) eş zamanlı duyguların kavramsallaştırılması için dört aşamalı gelişim sırası belirtiyor: (1) tek bir kişi ya da olayla bağlantılı benzer değerdeki duygular (2) farklı olaylar ve kişilerle bağlantılı yaşanan benzer değerde duygular (3) farklı kişi ya da olaylarla bağlantılı farklı değerde duygular (4) tek bir olay ya da kişiyle bağlantılı farklı değerde duygular. Bu dört aşamalı gelişim sırası göz önünde bulundurularak, Duygu Zarları çocuğun eş zamanlı duygu durumlarını kabullenme kapasitesinin değerlendirilmesi için kullanılabilir. Varsayımsal ya da gerçek olay ya da kişilerle ilgili duygularından söz ederken dört seviyeyi de yansıtan bir çocuk yüksek derecede duygusal durumlardan söz ederken zorlanabilir.

Duygu Zarları tekniği, üvey babası tarafından fiziksel istismara uğrayan ve sık sık üvey babası ile biyolojik annesinin evinden büyükannesinin evine yerleşen 9 yaşındaki bir erkek çocuğuna uygulandı. Birkaç seanstan sonra, çocuğun başka bir kadınla evli olan ve bir bebek bekleyen öz babasına karşı çelişkili duygular hissettiği ortaya çıktı. Öz babası kendisini yanına almadığı için üzgün ve kızgındı ancak babasını ziyaret ettiği için de mutluydu. Bu çelişkili duygular babasını ziyaret ettiği zamanlarda sorunlar çıkmasına neden oluyordu, çocuk pasif-agresif tavırlar sergileyerek bu görüşmeleri sabotaj ediyordu. Duygu Zarları tekniği bir insanın aynı olay ya da insanla ilgili aynı anda farklı duygular besleyebileceğini göstermek için kullanıldı. Zarların üzerine yazılmak üzere on iki duygu seçildi: birinci zarın üzerine *neşeli, mutlu, heyecanlı, kıskanç, öfkeli* ve *korkmuş*, ikinci zarın üzerine de *gururlu, seven, umutlu, yalnız, üzgün ve hayal kırıklığına uğramış* yazıldı. Duygular hastanın ihtiyaçlarına göre seçildi; her zarda üç rahatlatıcı üç de rahatsız edici duygu yer aldı, böylece çocuk benzer değerdeki duygular aynı anda gelebilir ve daha kolay ve tehdit edici olmayan olayları anlatabilirdi. Duygu Zarları çocuğa bir oyun olarak anlatıldı ve başlangıçta çocuğun kaygı düzeyini düşürmek ve ilgisini çekmek için varsayımsal komik öyküler anlatıldı. Örneğin çocuk ilk zarı atıp 'hayal kırıklığına uğramış' ve 'heyecanlı' duyguları geldiğinde çocuk gözle görülür bir şekilde heyecanlandı. Terapistin de yardımıyla 'Aya seyahat ederken heyecanlanabilirim ama orada bir McDonald's yoksa hayal kırıklığına uğrarım' şeklinde bir cümle kurdu. Daha sonra ise çocuk 'Babama gittiğimde heyecanlanıyorum ama benim kendisiyle yaşamamı istemediğinde hayal kırıklığına uğruyorum' dedi. Bu tekniğin yardımıyla çocuk babasını ziyaretlerinin bu çelişkili duyguları nedeniyle kötü gittiğini anladı.

Referanslar

Bennet, S., and Bennett R. (1991). *365 TV- Free Activities You Can Do with Your Child.* Holbrook, MA:Bob Adams

Harter, S. (1983). Cognitive-developmental considerations in the conduct of play therapy. In *Handbook of Play Therapy*, ed. C.E. Schaefer and K. J. O'Connor, pp.95-127. NewYork: Wiley.

Kondracki, L. (1993). *All My Feelings Are Okay: An Innovative 6-Step Program Using Stories, Skits and Games to Help Families Identify and Express Their Feelings.* Grand Rapids, MI:Fleming H. Revell.

O'Connor, K. J. (1983). The color-your life tecnique. In *Handbook of Play Therapy*, ed. C.E. Schaefer and K. J. O'Connor, pp.251-258. NewYork:Wiley

49

Aşağı ya da Yukarı: Bana bağlı

Donna Cangelosi

Giriş

Çocuklar genellikle davranışlarının olumlu ya da olumsuz sonuçlar üzerinde ne kadar etkili olduğunu bilmezler ancak kendilerine iyi ya da kötü şeyler olduğunu hissetmeye daha yatkındırlar. Bu küçük çocuklar,davranım bozukluğu ve dürtü kontrolü bozukluğu olan çocuklar için doğru sayılabilir. Bu teknik çocuklara, yaşamlarında olumlu ya da olumsuz olmak ve durumlar arasındaki bağlantıyı göstermek amacıyla geliştirildi.

Gerekçe

Çocuklarla çalışırken duygularını dışa vurma konusunda sıkıntılar yaşayan çocukların, içsel kontrole adapte olmalarına yardımcı olmak temel amaçtır. Bu da kendini yansıtma becerisini geliştirerek, düşünce, duygu, hareket ve sonuçlar arasındaki bağlantıyı anlamalarına yardımcı olarak başarılabilir. 'Paraşütler ve Merdivenler' (Milton Bradley Co.,1979) oyun odasında çocukların ilgi gösterdiği popüler bir oyundur. Bu, 'iyi işlerin ödüllerini ve yaramazlığın sonuçlarını' öğretmek amacıyla yaratılmış bir oyundur. Oyun hareket etmeden önce düşünmenin önemini öğretmek, problemli düşünce ve davranışları göstermek, olumlu karar verme becerilerini geliştirmek ve başarılarla gurur duymayı öğretmek amacıyla kullanılabilir.

Tanım

Çocuk ve terapist sırayla en üst kareye varana dek (≠100) sayı kadranını çevirir. Her defasında bir basamak iner, oyuncu (terapist ya da çocuk) başarı, kişisel gurur ya da ödül duygusu yaşatan bir yardımsever, olumlu ya da üretken bir davranışını anlatır. Bir paraşüt indiğinde ise oyuncu dikkatsiz, düşünmeden ya da yaramaz bir şekilde davrandığı için hayal kırıklığına uğradığı bir olayı anlatır.

Terapistin sırası geldiğinde, çocuğun örneği/durumu üzerinden giderek ilgili noktaları vurgulaması, başarılarla gurur duyma konusunda model olması, hareket etmeden önce düşünmenin önemini vurgulaması, gelecekte karşılarına çıkabilecek durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmeyi göstermesi önemlidir.

Uygulama

Bu teknik, davranışları olaylar ve sonuçları arasında bağlantı kuramayan ilkokul çocuklarında oldukça kullanışlıdır. Özellikle dürtü kontrol bozukluğu, davranış bozukluğu yaşayan çocuklarda kullanılabileceği gibi, başarılarını, becerileri ya da niteliklerini görme ya da içselleştirme konusunda sıkıntılar yaşayan öz güveni düşük çocuklarda da kullanılabilir. Bu teknik aynı zamanda yaşamın inişleri ve çıkışları hakkında konuşarak iletişimi geliştirmek ve direnci azaltmak için tedavinin ilk aşamalarında kullanılabilir.

Teknik, birey, grup ya da aile terapilerinde kullanılabilir. Grup ya da aile terapilerinde kullanıldığında her katılımcıdan etkili başa çıkma yolları ile ilgili fikirleri alınabilir.

50

Yaşam Karmakarışık Olduğunda

Donna Cangelosi

Giriş

Oyun terapisine gelen çocukların genelde kayıp, ayrılma ve ölüm, ebeveynlerin boşanması, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi gibi büyük değişimler yaşamasıyla ilgili sorunları vardır (Cangelosi 1997). Tüm bu etkileyici olaylar çocuğun kontrolü dışında gelişmektedir.

Bu büyük değişimlerle ilgili kararlarda yer almamak çocukların ümitsiz, çaresiz, öfkeli, üzgün ve savunmasız hissetmelerine yol açar. Bu teknik, çocukların bu duygular ve deneyimler üzerinde kontrolü sağlayabilmelerini ve iletişim kurmalarına yardımcı olmak için geliştirildi.

Gerekçe

Herhangi bir tedavinin etkili olması terapistin hasta için güvenli bir tedavi uygulamasına bağlıdır. Kayıp, ayrılma ve büyük değişimler yaşayan çocuklar çelişkiler, karmaşa ve hissettikleri duyguları hissetmemeleri gerektiğini düşündükleri için duyguları hakkında açıkça konuşamazlar. Diğer tüm çocuklar gibi bu çocuklar da duygularını kelimelere dökmekte zorlanırlar. Segal (1994) duyguları hakkında konuşmamanın yas sürecinin devamı olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle sembolik iletişime dayanan tedavi teknikleri önermektedir.

Çocuklar 'Fasulyeleri Dökme' (Milton Bradley Co., 1984) oyununu oynamaktan keyif almakta ve oyunu oldukça heyecanlı bulmaktadır. Çocuklar oyun sırasında durumları ve duyguları hakkında rahatlıkla konuşabilmektedir, oyunun işleyişi çocukların direncini kırmaktadır.

Tanım

Oyundaki fasulyeler en fazla dört oyuncu arasında bölüştürülür. Her oyuncu, kaba her defasında bir fasulye yerleştirir. Fasulyeler biriktikçe terapist her şeyin nasıl da sorun yaratmadan devam ettiğini açıklayarak yaşamda her şeyin sorunsuz gitmesiyle ilgili çocuğun nasıl hissedeceği ile ilgili örnekler vererek konuşur. Fasulyeleri döken her oyuncu yaşamında bir şeyler böyle altüst olduğunda neler hissettiğini anlatarak dökülen fasulyeleri tekrar yerine koyar. Gerekli olduğunda terapist bir kişinin yaşamının altüst olmasıyla ilgili neler hissedebileceğini örnekleyebilir (örneğin büyük değişimler, kayıp, hayal kırıklığı, vb.) ve durumlar üzerinde kontrolümüz olmadığını vurgular. Terapist fasulyeleri döktüğünde ise çocuğun yaşadığı temel noktaları ortaya çıkarır, empati kurarak çocuğun olaylarla başa çıkabilmesine yardımcı olarak öneriler sunar.

Uygulama

Bu teknik aileleri boşanan ya da dağılmış ilkokul çağındaki çocuklar için geliştirilmiştir. Zamanla bu tekniği büyük değişimler, ayrılma ya da kayıplar yaşayan çocuklarda kullanmaya başladım. Bu tekniğin, çocuklarla beysbol oyununun yağmur nedeniyle iptal olması, sınavda başarısız olma ya da oyunda istediği rolü oynayamama gibi gündelik hayal kırıklıkları hakkında konuşurken oldukça faydalı olduğunu gördüm. Büyük çocuklar oyunu bu sorunları tartışmak için de kullanmaktadır. Bu teknik aynı zamanda aile terapisi ve grup terapilerinde de kullanılabilir.

Terapinin bireysel ya da grup olmasına bakılmaksızın çocuğun yaşadığı büyük kayıpları ayrılmaları kendilerine göre anlatmalarına izin verilmelidir. Çocuğun hazır oluşluğunu, büyük ayrılıkları, kayıpları ve değişimleri tartışma kapasitesi hakkında tanısal bilgiler edinirken travmatik olmayan deneyimler hakkında konuşulabilir.

Referanslar

Cangelosi, D. (1997). Play therapy with children from divorced and seperated families. In the *Playing Cure*, ed. H. Kaduson, D. Cangelosi and C.E. Schaefer, pp. 119-142. Northvale, NJ. Jason Aronson

Segal, R. M. (1984). Helping children express grief through symbolic communication. *Social Casework* 65:590-599

51

Duygu Avlama Kart Oyunu

Michael Kantrowitz

Giriş

Terapi sırasında oyunları kullanırken en zor şey çocuğun oynamak isteyeceği bir oyun bulabilmektir. Pek çok terapist çocukların ilgisini çekmeyen oyunlara yüzlerce dolar harcamaktadır. Ancak kart oyunları her zaman çocukların ilgisini çekmiştir. Kart oyunları oyun terapisine kolaylıkla adapte edilebilir. Bu oyun kartlarıyla oynanan bir oyundur. Bu oyun iletişimi sağlayarak duygu paylaşımına yardımcı olacak tedavi edici ve eğlenceli bir oyun olarak kullanılabilir.

Gerekçe

Duyguları öğrenme ve ifade etme süreci ruh sağlığının temelini oluşturur. Çocuklar, özellikle bir yetişkin kendilerine sorular sorarak hassas konuları araştırmaya başladığında nasıl hissettikleri konusunda konuşmak istemezler. Kendilerini ezilmiş hissedebilirler. Ancak paylaşma konusunda–ne paylaşacakları ve nasıl paylaşacaklarının kontrolü ellerinde olduğunda güven ortamı oluşur. Eğer çocuklara duyguları ve onları nasıl uygun bir şekilde ifade edebileceğimizi öğretebilirsek onlar için daha sağlıklı bir yetişkinliğin temellerini atmış oluruz. 'Duygu Avlama' oyunu, çocukların yaşadığı herhangi bir olayla ilgili duygularını ifade etmelerine ve neyi nasıl paylaşacaklarına karar verirken güvende hissetmelerini sağlamaya yardımcı olur. Duygu Avlama Oyunu bu amaçlara eğlenceli ve etkileşimli bir paylaşımla ulaşabilir. Oyun oynarken duyguları öğrenme ve ifade etme çocuğun iyileşmesini sağlar. Bu da çocuğun gelişmesine yardımcı olur.

Tanım

Duygu Avlama oyunu elindeki kâğıtları diğer oyunculardan isteyerek oynanan kart oyunlarına benzer. Temel farklılık her bir kartta bir duygu ve o duyguyu anlatan yüz ifadesinin yer almasıdır (52 kartta 13 farklı duygu yer alır), böylece çocuk duygunun ne olduğunu hatırlamasa bile yüz ifadesinden o duyguyu anlayıp bağlantı kurabilir.

Her oyuncuya yedi kart verilir. Kalan kartlar ters bir şekilde yere konur ve oyuncular arasındaki alan arama alanıdır. Oyun, oyunculardan birinin diğerine elinde 'mutluluk' 'üzüntü', ya da 'korku' gibi bir duyguyu anlatan kartı olup olmadığını sorar, soran oyuncunun elinde bu sorduğu duygulardan en az bir tanesi olmalıdır. Diğer oyuncunun elinde istenen duygular varsa hepsini bu duyguları soran oyuncuya verir ve sıra o oyuncuda kalır; eğer oyuncuda istenen kartlar yoksa 'av kaçtı' der. Daha sonra soran oyuncu yerden bir kart seçer, eğer yerden aldığı kart sorduğu duygulardan biriyse sıra kendisinde kalır, değilse sıra diğer oyuncuya geçer. Oyuncu aynı duyguya ait dört kart toplarsa bunları açık bir şekilde yere koyarak o duyguyu yaşadığı bir durumu anlatır. Oyun bütün kartlar toplanıp, duygular kelimelere dökülene dek devam eder. En çok duygu toplayan oyuncu oyunu kazanır.

Uygulama

Duygu Avlama Oyunu'nun çoklu uygulamaları vardır. Beş yaş ve üzeri çocukların yanı sıra yetişkinlerle de oynanabilir. Bireylere duyguları ve nasıl ifade edeceklerini öğretmek ve rahat bir şekilde iletişim kurmalarını geliştirmek amacıyla da kullanılabilir. Oyunun kullanımı bireyin hayal gücüyle sınırlıdır. Duygu Avlama oyunu iki ya da daha fazla deste ile grup ortamında da kullanılabilir. Duygu Avlama oyunu çocukların anlayamayacağı duyguları içerdiği için çocukların yeni duygular öğrenerek daha önce yaşadıkları duygularla eşleştirmeleri duygusal IQ'larının artmasını sağlar.

Pek çok durumda olduğu gibi Duygu Avlama oyununu okulda, ebeveynleri ya da kardeşleriyle yaşadıkları sıkıntıları kelimelere dökmekte zorlanan çocuklarda da kullandım.

Bunlardan biri de okulda fiziksel kavgalar içinde yer alan yedi yaşındaki bir erkek çocuğuydu. Aynı zamanda çocuğun anne ve babası boşanmıştı. Duygu Avlama Oyununu oynadıkça çocuk tavana bakarak kayıp olan babasını (üzüntü kartlarıyla bağlantılı olarak), anne ve baba-

sının sürekli birbirleriyle kavga etmelerine karşı duyduğu kızgınlık duygusunu anlattı. Çocuk bu duyguları anlattıkça iyileşme süreci de başladı.

Oyunu oynarken terapistin çocuğa yaşadığı durumla ilgili ifade ettiği duygular hakkında sorular sormamalıdır. Çocuğu bu tür sorularla oyun ortamının dışına çıkarmak güvensiz bir ortam oluşturur. Terapist, çocuğun duygularını ifade etmesine güvenmelidir ve bu duygular iyileşme gelişme sürecini başlatarak çocuğun dış dünyasıyla ilgili iletişimi kuvvetlendirir.

Kaynak

Duygu Avlama Oyunu The Feeling Company'den edinilebilir. Online katalog için www.feelingscompany.com. Posta yoluyla sipariş için: 30101 Town Center Dr., Suite 110 Lguna Niguel, CA 92677, telefon: (949) 363-0202; faks: (949) 363-0206

52

Okul öncesi Oyunlar Geno Oyunu

Paris Goodyear-Brown

Giriş

Okul öncesi çocuklarla yaptığım çalışmalarda var olan teknikleri yaş grubunun farklı kavram, dikkat ve iletişim ihtiyaçlarına göre uyarlamanın yollarını arıyorum. Bu teknik Eliana Gil'in aile genogramı çalışmasından esinlenerek geliştirildi. Bu uyarlama tekniği genogramı teşvik edici, yerleşik jeton sistemi ve tamamlayıcı öyküleme tekniği gibi bir oyun olarak ortaya koyar. Üstelik bu aile oyun genogramı olduğu için grup çalışması değil bireysel değerlendirme aracıdır.

Gerekçe

Genogram klinikçilerin aile sistemlerini anlamak, düzenlemek, gözünde canlandırmak içinde kullandıkları bir araçtır. Genellikle genogramı oluşturmak için gerekli olan bilgiler ailedeki yetişkinlerden alınır. Hastalarımın sağlam bir aile dinamiği algılamaları vardır. Bu çocukların çoğu aile bireylerinde gözlemledikleri davranışları kelimelere dökemezler ve gözlemlerinin her aile bireyini idealleştirmeleri üzerinde ne kadar etkili olduğunun farkında değillerdir. Her aile üyesini temsil eden oyun figürleri, çocukların kendi dillerinde yapacakları tanımların çıkış noktasını oluşturur. Ödül için taşları bir araya getirme dürtüsü dikkat eksikliği/ hiperaktivite bozukluğu olan (DEHB) çocukların bile konuya odaklanmasını sağlar. Çocukların oyunun kurallarını ve sembolik özünü hemen anlamaları beni şaşırtmıştır. Çocuklar oynadıkça ben de ileriki klinik çalışmalarıma yön verecek olan bilgileri toplayabiliyorum.

Tanım

Bu teknikte çocuk terapiste aile haritasını çıkarması için yardım eder. Terapist, daireler, kareler ve bağlantı çizgilerini çizerken çocuk da aile bireylerinin isimlerini ve yaşlarını söyler. Terapist her bir kareye ve daireye renkli bir taş (ya da jeton) koyar, çocuğa bir fincan vererek oyunun kurallarını anlatır: 'Bu oyunda odanın içinden seçeceğin herhangi bir oyuncak annen olacak. Sen oyuncağı alıp getirdiğinde kâğıdın üzerine koyacaksın ve oradaki taşı alıp fincanına koyacaksın. Beş taş (bu sayı aile bireylerinin sayısına göre değişir) toplayınca bu taşları hazinen için satabilirsin. Hazır mısın? Şimdi annen olmasını isteyeceğin oyuncağı seç bakalım'. Küçük çocukların bu seçimde yardıma ihtiyacı olabilir. Çocuk oyunu tamamlayınca, terapist çocuktan harita üzerinde sembollerle ilgili bir öykü anlatmasını ister.

Uygulama

Bu tekniği 3-5 yaş arası çocuklarda uyguluyorum ve şu ana kadar yalnızca bir çocuk oyuna katılmayı istemedi. Birden fazla çocuk da oyunu tekrar oynamak istedi. Çocuklar odadan herhangi bir oyuncağı anne rolü için seçerken yaşadığı yetki duygusunu çok seviyor. Her yeni figür için renkli bir taş almak da çocukların güçlü hissetmesini sağlıyor. Değerlendirme aşamasında yalnızca çocuğun seçtiği figürlere değil aynı zamanda bunları nasıl seçtiğine de dikkat etmek gereklidir. Örneğin hastalarımdan biri baba rolü için önce hemen uzaylı figürünü seçti ama sonra yerine koyarak bir süper kahramanı tercih etti (İlk tercih çocuk için pek gerçekçi değildi). Çocuklar sembolik olarak kendilerini dışa vurabilirler ya da istismar yaşadığını bildiğiniz bir çocuk örnek bir aile tablosu çizebilir.

Çocuklar seçtikleri sembollerin dilinde konuşurlar.

4 yaşındaki bir erkek çocuğu baba rolü için dört farklı figürü getirdi. Figürlerden birisi bir güreşçi gibi görünen iri yarı bir adamdı, ikincisi ise ayakta duramayan bir erkek figürüydü, üçüncüsü ise Notre Dame'ın Kamburu adlı Disney filmindeki prens Phoebus'tu. Çocuk dört yıldır aile içi şiddeti yaşamaktaydı, bunu kelimelere dökemese de bu aile içi şiddeti üç farklı baba seçimiyle gösteriyordu: 'Baba şiddete başvuruyordu ve daha sonra küçülerek özür diliyordu, sonra bir süreliğine çok iyi davranıyordu ardından yine şiddete başvuruyordu.'

Okul öncesi bir çocuğun babasının değişimlerini bu şekilde algılayabilmesi beni çok şaşırtmıştı.

Çocuğun kendi inanç sistemini anlayabilmek için sonraki öyküleme oldukça önemlidir. Yine dört yaşındaki başka bir erkek çocuk Baba olarak Örümcek Adamı, anne olarak polis arabasını ve kendisi olarak da Batman'i seçti. Çocuk öyküleme için direnç gösterince terapist öyküye başladı.

Terapist:	Bir zamanlar bir polis arabası ve Örümcek Adam varmış. Bunlar mutlu bir şekilde yaşarlarmış, taa ki...
Carlos:	Kavga edene kadar.
Terapist:	Kavga etmeye başladılar. (Carlos'a) Göster bana.
Carlos:	(Çocuk her iki objeyi de alır ve onları kavga ettirir daha sonra polis arabasını ters dönmüş bir halde bırakır) Araba kaza yaptı.
Terapist:	Araba kaza yapar. Sonra batman bir şeyler yapmaya karar verir.
Carlos:	Arabayı düzeltir. (Çocuk arabayı eski haline getirir)

Ek olarak, Carlos metaforik olarak annesinin gördüğü şiddeti anlatırken bir yandan da annesinin güvenliğini sağlamak gibi bir inanç sistemi olduğunu da ortaya koymaktadır. 4 yaşındaki bir çocuk için oldukça ağır bir sorumluluk. Geno oyununun bir kopyasını kendi dosyanızda bulundurmanız daha sonraki terapi ya da değerlendirme aşamalarında size yardımcı olacaktır.

Son olarak, çocuk kendisini temsil edecek figürü seçerken kendini yansıtan bir figürü seçmektedir. İlerleyen seanslarda terapist çocuğun kendisi için seçtiği objeye karşı nasıl davrandığını ve tepki gösterdiğini de incelemelidir.

BÖLÜM 4

Kukla Oyun Teknikleri

53

Balon İnsanlar

Heidi Gerard Kaduson

Giriş

Pek çok çocuk başkalarına karşı öfke duygularını uygun bir şekilde ifade edememektedir. Bu çocukların evlerinde öfke ve bağırmalar belki de hayatlarının bir parçası haline gelmiştir. Öfkelerini uygun bir şekilde dışa vuramayan çocuklarda somatik şikâyetler ortaya çıkar (baş ağrısı, mide ağrısı, vb) ya da çocuğun patlamalar olmadan yaşamasına izin vermeyen bir rahatsızlık oluşur. Balon İnsanları kullanarak çocuklar öfkelerini dışa vurabilir ve bununla ilgili yaşadıkları kötü duygulardan kurtulabilirler.

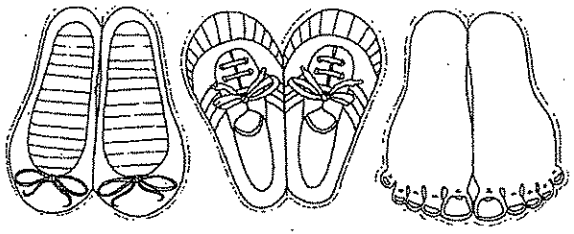
Gerekçe

Öfke, çocukların kızgınlık, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi rahatsızlık veren duygularıyla başa çıkabilmeleri için bir kalkan olarak kullanılır. Altta yatan duygularla başa çıkabilmek için çocuklar öncelikle öfkelerini olumsuz sonuçlar olmaksızın güvenli ve rahat bir ortamda dışa vurmalıdır. Öfkenin dışa vurumu tedavi edicidir, çünkü çocuk belirli durumlara karşı kendini daha hafif hisseder ve ceza korkusu olmadan öfke ile başa çıkabilmek çocuğu güçlü kılar.

Tanım

Gerekli Malzemeler

2 ya da 11 balon
Ağız, burun ve göz taslakları (Şekil 53-1)
Ayak taslakları (Şekil 53-2)



ŞEKİLLL 53-2 Ayak Taslakları

Balonları boyamak için keçeli kalem - Yapışkan ya da bant - Güvenli makaslar



ŞEKİLL 53-1. Ağız, burun ve göz taslakları

Süreç

Balon İnsanlar Tekniği bir resim aktivitesi olarak tanıtılır. Terapist ve çocuk yaşamlarındaki insanlara benzeyen ya da benzemeyen balon insanlar yapar. Terapist süreci başlatmak için çocuktan ailesinden, sınıfından birine ya da kendisine benzeyen bir insan figürü oluşturmasını ister. Terapinin yönlendirme kalitesi çocuğun iki ya da daha fazla insan arasındaki belirli bir soruna odaklanmasını sağlar. Çocuk kendi balon insanlarını yapmak üzere bir ya da iki balon şişirir. Eğer çocuk bunu beceremezse, terapist balonları şişirerek bağlar. Daha sonra çocuktan yaratacağı insanda kullanacağı ağız, burun, göz taslaklarından seçim yapması istenir. Çocuk bunları kesip boyar ve balona yapıştırır. Terapist de aynı şekilde çocuğun yaptıklarını yapar. Terapist çocuğun sorun yaşadığı bir kişiyi balon insan olarak yansıttığından emin olmalıdır. Çocuk yüzü tamamladıktan sonra ayakları seçip boyayarak balonun alt kısmındaki düğümün yanlarına yapıştırır. Terapist de kalan ayak taslağını kullanır. Çocuk kendi balon insanını bitirdiğinde terapist de bitirmelidir (Terapist çocuktan sonra başlamış olsa da aynı anda bitirmelidir).

Daha sonra terapist çocuğa balonu nasıl tutması gerektiğini gösterir (düğüm orta parmağı ile işaret parmağı arasında kalacak şekilde tutar). Balonu düzgün bir şekilde tuttuktan sonra terapist çocuğun yaşamış olabileceği bir olay hakkında bir öykü başlatır (alay edilme, kardeşleri ya da ebeveynleri tarafından sık sık kontrol edilme). Terapist gerçek olay olduğunda yaşanırken olan öfkeyi göstermek için hafifçe kendi balonuyla çocuğun balonuna vurur. Terapist çocuğun balonuna durumla ilgili öfkesini göstermesini söyleyerek vurmaya devam eder. Kısa bir süre sonra, iki balon insan arasında bir kavga başlar. Pek çok çocuk, balonun gözlerinin, ağzının, burnunun yırtılıp ayaklarının başka bir yöne uçmasına güler, böylece çocuğun içindeki öfke dışa çıkar. Çocuk isterse balonu eve götürmesine izin verilir ve öfke duymaya başlayınca balonları dövüştürmesi söylenebilir.

Uygulama

Balon İnsanlar tekniği her yaştaki çocuğa uygulanabilir. Çocuğun motor becerileri gelişmemişse yüz uzuvlarını terapistin kesmesi gerekebilir. Bu teknik dürtü kontrolü bozukluğu, davranış bozukluğu, kaygı ve seçici konuşmamazlık yaşayan çocukların içlerindeki öfkeyi dışa vurmalarını sağlar. Oyunun sonunda çocuklar kendilerini öfkelendiren durumlara gülüyor olurlar.

7 yaşındaki Molly okulda sorunlar yaşamaktaydı. Çok zeki bir kız olmasına rağmen sınıfındaki diğer kız öğrenciler kendisiyle dalga geçiyordu. Balon İnsanlar tekniği kullanıldığında Molly küçük gözleri, burnu ve ağzı olan balon insanlar yaptı, terapist ise koca ağızlı saldırgan bir yüz yaptı. Terapistin Molly'e okulda arkadaşlarının kendisiyle dalga geçtiği bir günü canlandıracaklarını söyleyerek kavgayı başlattı. Kız terapiste balona ne söyleyeceğini belirtti (Hey dört göz, sen o kadar aptalsın ki görmek için gözlüğe ihtiyacın var.). Terapist Molly'nin söylediği şeyleri tekrarladı, Molly kendisiyle dalga geçen balona bütün gücüyle vurmaya başlayınca yüzü düşen balona gülmeye başladı. Sonra Molly bağırarak şöyle dedi "Tamam, koca ağız şimdi sıra ağzının düşmesinde". Molly öyle çok gülüyordu ki sonunda yere düştü. O anda bütün öfkesini dışarı vurmuştu ve ailesi onu hiç olmadığı kadar rahatlamış bir halde görüyordu. Molly sınıfında kendisiyle dalga geçenlere karşı bazı bilişsel teknikler kullanmaya başladı ve raporlarında kendisini daha iyi hissettiğini söylüyordu.

54

Büyük Ayılar

Linda B. Hunter

Giriş

1 ya da 2 metre boyundaki büyük oyuncak ayılar ya da diğer oyuncaklar oyun terapisinde yer alan grup üyeleri için oldukça önemlidir. 3'den 13'e kadar çocuk tarafından sıkılır, tekmelenir, beslenir ya da istismar edilirler. Bu oyuncakların rolleri duygu ifadelerinin merkezidir. Bütün vücut etkileşimini sağlayarak en saldırgan hareketlere karşı bile yumuşak ve tepkisizdirler.

Pek çok çocuk öfke duyguları ve saldırgan davranışlarla mücadele etmektedir. Çocukları terapiye yönlendiren pek çok ebeveyn ve öğretmen genelde çocukların duygularını ifade etmediğinden yani duyguları hakkında konuşmamasından şikâyet etmektedir. Oyun terapistleri çocukların saldırgan davranışlarla duygularını ifade ettiklerini bilir. Bu çocuklarla oyun odasında çalışırken bazen çelişkili olan iki şeye ihtiyacımız vardır: (1) duygularını tam olarak ifade etmelerine izin vermek, böylece çocuklar geliştirdikleri davranışları anlayarak kontrol edebilir; (2) kimsenin- diğer grup üyelerinin, kendimizin ve çocuğun kendisininzarar görmemesini sağlamak, böylece çocuklar birine zarar verdikleri için kendilerini suçlu hissetmez. Büyük oyuncak hayvanların kullanılarak öfkenin neden olduğu saldırgan duyguların yönlendirilmesi tam bir ifadeyi ve güvenliği sağlar.

Gerekçe

Çocuklara 'insanlara vurmanın/tekmelemenin ya da bir şekilde incitmenin doğru olmadığı anlatıldığında ayılar yedek oyuncu rolünü oynamak için oldukça uygundur. Çocuklar tekmeleyip, yumruk atıp, duvara çarptıktan sonra vurmak sanki güzel bir şeymiş gibi sırıtıp duran oyuncakların aksine oldukları yerde kalıp incinmiş görünebilirler.

Ayıların bireysel oyun terapilerinin yanı sıra yönlendirmesiz grup terapilerinde de kullanılması oldukça yararlıdır. Ayılar öfkeli olan çocuğun duygularını rahatça dışa vurmasını sağlayacak olan güvenli alıcılardır. Yumuşak ayılar çocukların duygularını yansıtırken empati kurarak kendi içlerindeki çatışmalarını çözmelerini sağlar.

Çocuklar arasında şiddetin yaygınlığı, şiddeti önleme ile ilgili olumlu tartışmaları beraberinde getirmiştir. Bazı terapistler, ebeveynler ve öğretmenler hangi biçimde olursa olsun vurmanın önlemeye çalıştığımız şiddeti teşvik edeceğini düşünmektedir. Ancak peluş büyük hayvanların kullanılması davranışçı bakış açısıyla şekil verme olarak tanımlanabilir. Karşısındakilere karşı saldırgan olan çocukların canlarını yakmayacak ve öfkelerini arttırmayacak cansız bir objeye vurmalarını sağlamak olumlu bir adımdır. Terapistin yargılayıcı olmayan tutumu ve empatik önerileriyle çocuk öfkeli duygularını kabul ederek incitici olmayan davranışları ve daha uygun ifade biçimlerini seçmektedir. Amaç olumlu öz-kontrolü sağlamaları ve kendine güvenli bir şekilde duygularını ifade etmeleridir.

Büyük yumuşak hayvanlar aynı zamanda oyun odasında diğer önemli rolleri de tamamlar. Ayıyı tekmeleyip, kafasında zıplayıp, midesine yumruklar atıp içsel öfkelerini dışa vurduktan sonra ayılar iyileştirilmeyi (doktor kitindeki malzemelerle), kendileriyle ilgilenilmesini (beslenme, giyinme, yatağa yatırılma, dikkatlice taşınma) ve sevilmeyi (çeşitli okşamalar, kelimeler ve sarılmalar) kabul ederler. Küçük çocuklar kendilerinden büyük bir şeyi taşımayı, kaldırmayı hatta fırlatmayı başardıklarında kendileriyle gurur duyarlar.

Saldırgan, öfkeli, düşmanca duyguların yanı sıra ayılar başa çıkması ve kabullenmesi daha zor duyguların da ifade edilmesine izin verir. Küçük çocukların bile televizyondan algıladıkları cinsel imgeler ve mesajlar yetişkinlerin müdahalesi ve eleştirileri olmadan ayılarla güvenli bir şekilde dışa vurulabilir. Çocukların bu dürtüleri yumuşatmak için kendi içsel kontrol mekanizmalarını geliştirmelerini sağlayamak, kendilerinden küçük ve/veya yaşıtları arasındaki olası davranış bozukluklarını engeller.

Tanım

Büyük peluş hayvanlar, sürekli taşınmaları gerekse de oyun terapisinin ayrılmaz bir parçasıdır. Oyun terapisi başlamadan önce bu oyuncak odaya çocukların ilgisini çekecek bir şekilde yerleştirilir. Aynı oyuncağı isteyen iki çocuk arasında tartışma başladığında ya da birbirlerinin oyunlarını bozduklarında terapist yanına ayıyı da alarak çocukların yanına gider. İlk müdahale her iki tarafın da duygularını yansıtacak şekilde olmalıdır: 'Her iki grup üyesi de aynı oyuncağı istiyor', 'Önce sen aldın ve hala oynuyorsun' 'Onun oyuncağı bu kadar uzun süre elinde tutması haksızlık', 'İkiniz de gerçekten çok öfkelisiniz', 'Bunu çözmek gerçekten de zor'. Sözlü çatışma fiziksel çatışmaya döndüğünde, biri oyuncağı eline alıp diğeri ona vurmaya, itmeye başladığında artık sınır koymanın ve ayının devreye girmesinin zamanı gelmiştir. Terapist üç aşamalı sınır koyma modeli uygular:

> Duyguyu kabullenme: 'Onu aldığı için gerçekten de çok öfkelisin'.
>
> Sınırları bildirme: 'İnsanlara vurulmaz/tekme atılmaz'
>
> Başka bir seçenek hedeflemek: 'Ayıya vurabilirsin/ tekmeleyebilirsin'

Tepkiler sürerken ayı sakince iki çocuğun arasına konur. Genellikle öfkeli olan çocuk duygularını ayı üzerinde gösterecektir. Bazen de ihtiyaç olan tek şey bir hatırlatıcı ve çocuğun olumlu bir çözüm olarak karşılıklı özür dileme, beraber oynama gibi bir sonuç çıkarmasını sağlayacak fırsatlar sunmaktır.

Bireysel seanslarda, öfke terapiste, odaya ya da kırılabilir oyuncaklara yöneldiğinde ayı bir tampon olarak getirilerek aynı şekilde kullanılabilir, genellikle tepkiler devam ederken terapist tarafından çocuğun önüne konur ya da çocuğa verilir, yere ya da duvar dibine yerleştirilir: 'Bana karşı öfkelisin. Ama ben senin vurman için burada değilim. Ayıya vurabilirsin'

Uygulama

Büyük peluş hayvanlar yalnızca saldırgan çocuklar için değil aynı zamanda içine kapalı, üzgün ya da korkak çocuklar için de oldukça etkili bir tekniktir.

Yaşıtlarına göre daha iri olan 5 yaşındaki bir çocuk sınıfta kendini kontrol edemeyerek patlamalar yaşıyor ve ilk grup seansının bitiş zamanı geldiğinde ayrılırken sorunlar yaşıyordu. Çocuk öfkelenerek terapiste vurmaya kalkışınca terapist büyük bir gorili önüne koyarak çocuğun vurmasına izin vermiş. Gorilin kendisini korumuş olmasından dolayı korkmaması terapistin sakinliğini koruyarak duygularını yansıtmasını sağlamıştır. 10 dakika boyunca gorile vurduktan sonra kendisinin kontrol çıktığını söyleyerek gorili kucağına alıp plastik kılıçlar batırıp, bezlerle sarıp küçük mandalları ilaç olarak içirmiş ve gorili iyileştirmeye çalışmıştır. Birkaç dakika süre dışa vurumcu oyun etkinliğinden sonra çocuk gorile sarılarak 'Bunun için üzgünüm' ve 'Hoşça kal, goril görüşmek üzere' diyerek sakin bir şekilde sınıftan ayrılmıştır.

Küçük çocukların ayıyı bu şekilde kullanmalarını anlamak oldukça kolaydır ayrıca bu araç daha büyük çocuklarda da çok çeşitli şekillerde kullanılabilir. Örneğin öfkesinin 'Ayıyı öldürün' diye bağırarak dışa vuran konuşkan, zeki bir beşinci sınıf öğrencisi bunu asla bir konuşma grubunda dışa vuramazdı. Çocuk çalışmasını tamamladıktan sonra nazikçe ayıyı kaldırdı, evde ve sınıfta daha olumlu ve huzurlu ilişkiler kurmaya başladı.

Genç bir terapist orta okul çağındaki erkek çocuklarında ayıları en yaratıcı ve faydalı şekilde kullanmıştır. Haftalar boyunca ayıyı grup seanslarının gerçekleştirildiği seansa taşıyan terapist, ayıyı bu hareketli genç erkek çocuklarına yalnızca öfkelerini değil aynı zamanda cinsel enerjilerini de yansıtabilecekleri bir hedef olarak sunmuştur. Bu erkek çocuklarında bir süre sonra olumlu değişiklikler gözlenmeye başlamıştır, böylece büyük hayvanların oyun terapisindeki önemi de bir kez daha vurgulanmıştır.

55

Kuklaları Kullanarak Yansıtıcı Dinleme

Lois Theall

Giriş

Oyun çocuğun dili ve kendini ifade etmesini sağlayan tarzıdır, bu aynı zamanda terapistin de çocuğun düşünceleri, hisleri ve davranışlarındaki değişimleri uyaracak biçimde müdahale etmesini sağlayan bir araçtır. Terapist yansıtıcı bir şekilde dinleyerek yetişkinlerin seslerini duyurduklarını hissetmelerini sağlar. Çocuklar bizimle konuşup oyunlar aracılığıyla kendilerini ortaya koyduklarından, terapistin özellikle yönlendirmesiz oyunlarda oyun sürecini duyduğunu çocuğa göstermesi oldukça güçtür. Ayrıca terapistler için yönlendirmesiz oyunlar sırasında çocukla sürekli bağlantı kurmak zor olabilir. Çocukla sürekli ilişki halinde olmak önemlidir çünkü böylece oyun etkileşimi içinde uygun zamanlarda müdahaleler yapılabilir.

Gerekçe

Kuklalarla yansıtıcı dinleme tekniği üç sebepten dolayı tedavi edicidir: (1)çocuğun, terapist tarafından duyulduğundan emin olmasını sağlar (2) terapistin oyun sürecinde etkili bir şekilde yer almasını sağlar (3) çocuğun kendini ifade etmesini sağlayan gerekli güvenlik oranını oluşturmak için yeterli psikolojik mesafeyi sağlar. Bu tekniğin özellikle aşağıda belirtilen durumlarda faydalı olduğunu gördüm:

1. Oyun terapisine karşı direnç gösteren çocuklar: Özellikle terapinin başlangıcında, çocuk oyun oynamamak için direnebilir. Terapist kuklaları kullanmasıyla birlikte çocuk kuklalarla iletişim kurar ve aradaki buzlar kırılır, çocuk daha kolay bir şekilde oyuna girer.

2. Yönlendirmesiz Oyun terapisi: Çocuk yönlendirmesiz oyun terapisinde yer aldığında genelde tamamen oyuna odaklanır. Terapist bu anlarda çocukla konuşmak için kendi sesini kullandığında, çocuğu oyun modundan çıkararak terapistle olduğu ana getirir. Çocukla iletişim kurmak için kukla gibi bir oyun biçimini kullanmak, çocuğun oyununa odaklanmasına izin verir ama aynı anda çocuk terapistin varlığını ve kendisini izlediğini de bilir.

Tanım

Terapist kullanmak üzere doğal ve arkadaş canlısı görünen bir kuklayı seçer. İnsan görünümlü bir kukla yerine bir hayvan kuklası kullanmak her zaman daha iyidir, arkadaş canlısı hayvanlar daha az duyguyu harekete geçirir. Pençesi olan bir hayvan kuklası en iyisidir çünkü iletişim kurmak için çeşitli yollar deneyebilirsiniz.

Çocuk Oynamamak İçin Direndiğinde

Oyun odasında kısa bir araştırmadan sonra çocuk hala yönlendirmesiz oyuna girmemek için direniyorsa, terapist seçtiği kuklayı alarak çocuktan biraz uzak bir mesafede çocuğun göz seviyesine inerek kuklayla konuşmaya başlar:

Kukla Terapiste: Beni aldığına sevindim. Burada birini gördüm.
Terapist Kuklaya: Evet. Bir süre önce geldi.
Kukla Terapiste: (duyulacak bir şekilde fısıldayarak) Kim?
Terapist Kuklaya: (Çocuğun adı)
Kukla Terapiste: aa, bir erkek çocuk. Sence ona 'Merhaba' demeli miyim?
Terapist Kuklaya: Neden olmasın
Kukla Çocuğa: (utangaç bir şekilde terapistin kolunun altına saklanarak) Merhaba (çocuğun adı)

Çocuk bu noktada yanıt verebilir. Eğer çocuk yanıt vermezse, bu yansıtıcı bir dinleme anıdır.

Kukla Terapiste: (Çocuğun adı) bana 'Merhaba' demedi. Belki o da benim gibi utangaçtır.
Terapist Kuklaya: Belki de

Bu süreç yansıtıcı dinlemenin gerçekleştiği süreçtir, gözlemlenen davranış yorumlanarak var olan bir duygudan söz edilebilir.

Eğer çocuk 'Merhaba' derse, kukla heyecanlı bir şekilde konuşur:

Kukla Terapiste: (Çocuğun adı) bana 'Merhaba' dedi. Sence benim pençelerimle tokalaşır mı?

Terapist Kuklaya: Belki de

Daha sonra kukla pençesini çocuğa doğru uzatarak 'Senin elini tutup tokalaşabilir miyim, sen de benim pençemi tutar mısın?' Eğer çocuk kabul etmeze kukla terapiste şöyle der: '(Çocuğun adı) tokalaşmak istemedi. Belki de hazır değildir. (Çocuğun adı) ne ile oynayacak merak ediyorum'. Çocuk suskun kalmaya devam ederse kukla terapiste dönerek şöyle diyebilir: 'Eminim ki (Çocuğun adı) benim en çok ne ile oynamak istediğimi bilmiyor. Değil mi' Terapist 'hayır' diyerek yanıt verir. Kukla çocuğun duyamayacağı bir şekilde terapistin kulağına fısıldar.

Yukarıdaki örnekte, terapist oyun aracılığıyla yansıtıcı dinleme tekniğini kullanmıştır. Kukla terapistle konuşarak çocuğun hala oyuna başlamadığını ve/veya oyun oynamasını ya da iletişim kurmasını sağlayacak bir şekilde pençesini tutmadığını, bir duyguyu (utanma) ya da durumu (hazır olma) anlatır. Bu yansıtıcı dinleme sayesinde kukla kendisiyle oyun oynayabileceğini önererek müdahale eder: '(Çocuğun adı) ne ile oynayacak merak ediyorum'. Bu doğrudan çocuğun oynamasıyla ilgili bir baskı değildir. Kukla terapiste çocuğun utangaç olduğunu söylemesi, çocuğun kimliğini oluşturmaya, çocukla bağlantı kurmaya ve çocuk için güvenliliği arttırmak içindir. Kuklanın fısıldaması ise çocuğun merakını uyandırarak onu biraz daha çekmektir.

Gerekirse sıra şu şekilde de devam edebilir:

Kukla Terapiste: Bazı insanlar birinin yanında fısıldayarak konuşmanın pek de kibar bir davranış olmadığını söylerler. Belki de (Çocuğun adı) bundan hoşlanmamıştır. Ama sana söylediğim şeyi yüksek sesle söyleyemeyecek kadar utangacım ben. Bunu (Çocuğun adı) söylemek isterim ama utanıyorum.

Terapist Kuklaya: Seni anlıyorum.

Bu müdahale çocuğu yanında biri utandığı için daha güçlü bir konuma koyar ve kuklanın utangaçlığını kabul etmesi de terapiste güvendiğini gösterir. Ayrıca bu çocuğun kuklanın yaptığı şeyden hoşlanmamış

olabileceğini söyleyerek yapılan yansıtıcı bir dinlemedir ve başka bir müdahalenin kapısını açar:

Kukla Terapiste: Acaba '(Çocuğun adı) en çok ne ile oynamak istediğini kulağıma fısıldar mı? Bunu yapması doğru olur mu?

Terapist Kuklaya: Bence olur

Kukla Çocuğa: (çocuğun kulağına doğru yaklaşarak) Ne ile oynamak istediğini kulağıma fısıldar mısın?

Fısıldama çocukla iletişim kurarken kullanılabilecek tehdit edici olmayan tekniklerden biridir. Suskun olan çocukların katılımını sağlamak için kukla canlılığını korumalı ancak çocuğu bu canlılıkla ezmemelidir. Kuklanın enerjisi çocuğun enerjisini tamamlamalıdır; ne çocuğun enerjisinden daha az ne de daha fazla olmalıdır.

Çocuk Yönlendirmesiz Oyuna Daldığında

Çocuk yönlendirmesiz oyuna başladığında terapistin çocukla iletişim halinde kalması önemlidir, çocuk kendisinin duyulduğunu hisseder ve terapist uygun zamanlarda gerekli müdahaleleri yapabilir. Çocuk yönlendirmesiz oyuna daldığında terapist uygun kuklayı alarak çocuğa belli mesafe uzaklıkta ama çocuğun göz seviyesine inerek yansıtmaya başlayabilir:

Kukla Terapiste: '(Çocuğun adı) dinozorlarla oynamayı seçtiğini görüyorum. Daha sonra neler olacak merak ediyorum

Terapist Kuklaya: Ben de.

Kukla Terapiste: Bak, kavga etmeye başladılar.

Kukla ile terapist arasında yapılan bu tarz konuşmalar gözlemlenen şeyle ilgili yorumların yapıldığı yansıtıcı dinlemenin bir parçasıdır. Doğru zamanlarda başka müdahaleler de yapılabilir.

Kukla Terapiste: Bak, timsah dinozoru ısırmaya başladı. Acaba acıktığı için mi yoksa kızgın olduğu için mi?

Burada kukla araya girerek gözlemlediği şeyi anlatıyor ve bir duygu ortaya atıyor. Çocuk bu noktada yanıt verebilir. Eğer çocuk 'Acıktığı için' derse, terapist metaforik olarak müdahale edebilir:

Kukla Terapiste: Ne için aç acaba

Çocuk burada dinozorları yemek için diye yanıt verebilir.

Terapist kuklaları kullanarak müdahale etmeyi sürdürebilir:

Kukla Terapiste: Acaba timsah kaç dinozor yiyecek kadar aç.

Eğer çocuk öfkeli görünüyor ama bunu kabul etmiyorsa, terapist şöyle devam edebilir:

Kukla Terapiste: Bazen böyle ısırmak istediğim zamanlarda gerçekten de çok öfkeliyim demektir.

Böylece çocuk kuklanın yardımıyla kendi içinde öfkeli olduğunu kabul eder. Çocuk 'Ben de' diyerek ya da kafa sallayarak bunu kabullenir.

Kuklalar aracılığıyla yansıtıcı dinleme ya da diğer teknikleri kullanarak yapılan müdahaleler çocuk için güvenli bir ortam oluşmasını sağlar. Terapistle önce kuklanın konuşması çocuğun oyununu hikayesini anlatabileceği başka bir karakter üzerine yoğunlaşmasını sağlar. Kukla çocuk için terapist rolünü alır.

Daha sonra, çocuk kuklanın karakterlerden biriyle konuşmasına izin vermesi için yönlendirilebilir, yukarıdaki örneğe göre timsahla mesela. Aşağıda güvenli bir ortam oluştuktan sonra ne söylenebileceği ile ilgili bir örnek yer almaktadır:

Kukla Timsaha: Acaba dinozorları ısırmak istediğinde hiç öfke duyduğun zamanlar oldu mu?

Burada çocuğun elindeki timsah kuklaya saldırabilir. Bu da kukla terapistin doğru iz üzerinde olduğunu gösterir. Burada terapist çocuğa öfkesini kendine ya da başkalarına zarar vermeden göstermesi gerektiği sorumluluğunu verir.

Kukla Terapiste: Wooow! Bu timsah bana karşı çok öfkeli.

Burada çocuk 'Evet öyle' diyebilir. Böylece çocuk öfkesini ilan etmiş olur.

Bu kuklanın çocuğa duygularını açıklamasını önerdiği yansıtıcı bir dinlemedir ancak bunu yaparken kukla çocukla arasındaki mesafeyi koruyarak doğrudan çocukla değil timsahla konuşur.

Çocuklar oyunlar aracılığıyla sağlanan metaforlar aracılığıyla iyileşebildiği için doğrudan çocuğun duygularını anlatmasını istemek her zaman gerekli olmayabilir. Ancak özellikle çocuğun duygularının tartışılıp, kabul edilebileceği aile terapilerinde böyle yapmak oldukça yararlıdır. Terapist çocuğun duygularını açıkça ifade etmesini istediğinde müdahaleyi oyun sırasında uygun zamanda yapar:

Kukla Çocuğa: (Fısıldayarak) Hiç timsah kadar öfkeli olduğun zamanlar oldu mu?

Çocuğun 'Evet' demesi diğer müdahaleler için kapıları açmış olur. 'hayır' derse, çocuğun etrafındakiler öfkenin açığa çıkmasını gördüğünden bunu kabullenmek çocuk için çok erken olabilir ve buna saygı duyulmalıdır.

Yetişkinlerle iyi bir yansıtıcı dinlemenin gerçekleşebilmesinde zamanlama çok önemlidir. Terapist çocuğu belirli bir duygu seviyesine hızla iterse çocuk genelde kendisini tehdit altında hisseder ve duygularını kapatır hatta bazen sadece terapistin duymak isteyeceği şeyleri söylerler. Bu durum özellikle daha önce de danışmanlık hizmeti almış çocuklarda daha sık görülebilir.

Çocuk başlangıçta kuklanın kendisini izlemesinden rahatsızlık duyarsa kukla kullanmaya son vermek en iyi yol olabilir. Ancak bu rahatsızlık not edilerek kaynağı tespit edilip iyileşme sağlandıktan sonra tekrar kukla kullanılabilir. Örneğin terapi dışında sürekli izlendiğini düşünen bir çocuk kuklanın kendisini izlemesinden rahatsızlık duyar.

Uygulama

Bu tekniğin özellikle suskun çocuklarda çok faydalı olduğunu gördüm. Bu tekniği diğer çocuklarla da kullandım ve çocuğun kendisinin duyulduğunu hissetmesinin, terapistin oyunun içinde yer almasının ve kendini ifade etmede çocuğa güvenli bir ortam sağlamasının oldukça faydalı olduğunu gördüm. Bu teknik ayrıca yönlendirmeci terapide de kullanılabilir. Örneğin kukla suskun bir çocuğun kurallı bir oyuna katılımını sağlamak ya da yönlendirmeci etkinlikleri ilerledikçe kukla çocuğun tepkilerini ve seçimlerini yansıtmak için kullanılabilir.

56

Duygu İsimli Kukla Karakterler

Marijane Fall

Giriş

Danışmanlık süreci farklı yollarda ilerleyebilir. Benim okuldaki danışmanlık ofisime pek çok genç insan birinin ya da bazı durumların değişmesini istediği için geliyor. Özel çalışmalara ise ebeveynleri çocuklarının değişmesi gerektiğini düşündüğü için geliyorlar. Her iki grupta da zıt fikirler, inançlar ya da durumlar arasında herhangi bir uygunluk olmuyor. Terapist olarak benim görevim çocukların sağlayamadığı uygunluk durumunu oluşturacak kişisel değişimleri sağlamaktır. Düşünceleri ve eylemleri ortaya çıkarmak işin en kolay tarafıyken duygulara ulaşmak daha zordur. Çorap kuklaları kullanarak her birine bir duygu adı vermek duyguların gizemini ortaya çıkarmak ve açık bir şekilde değişim sürecini başlatmakta oldukça yararlıdır.

Gerekçe

Yetişkinler terapide duygular, düşünceler ve hareketler arasında bir uygunluk ve açıklık için savaşırlar. Uygunluk genelde olaylar, inançlar ve eylemlerle bağlantılı duyguların açığa çıkması sürecidir. Çocukların duygularına ulaşmak daha zordur çünkü (1) duyguları tanımlamak için yeterli kelime dağarcığı yoktur (2) genelde somut işlemler döneminde dedirler (3) şimdiye yönelirler. Terapistin çocuğa yardım etmek için mücadelesi duygu kelime dağarcığı kazanımını sağlaması, gelişimsel olarak uygun somut teknikler kullanması ve önüne başa çıkabileceği sorunlar taşımaktır. Bu çorap kukla tekniği bu mücadelelerin hepsine yanıt vermektedir.

Tanım

Bu teknikte kukla yapımı için bazı malzemeler gereklidir.

Farklı renklerde çoraplar (Bu çorapları ikinci el mağazalardan alıyorum)

Biraz ip, yapay kürk ve saça benzer başka malzemeler

Düğme, rozet, şaşı gözler

Çift taraflı bant

Keçeli kalem

Çocuk eline uygun bir çoraptan kukla yapmaya davet edilir. Danışman kuklayı eline geçirip ağız, göz ve saç ekleyerek kukla yapımını gösterebilir. Danışmanın söylemesi gereken tek şey, bu kuklaların duygu kuklaları olduğu ve her birine bir duygu adı verileceğidir. Çocuk kuklayı yapınca, terapist çocuğun malzemelerle etkileşimini ve süreci yansıtabilir. Çocuk kukla yapmayı bitirdiğinde terapist çocuğu kukla şovu hazırlamaya çağırır. Kuklalara birer duygu adı verilir. Danışman izleyici olur ve şovun sonunu şovun içeriğini konuşarak tartışır.

Uygulama

Çorap kukla tekniği oyun terapisinde pek çok çocukla kullanılabilir. Özellikle karmaşa yaşayan çocuklarda kullanılması oldukça faydalıdır. Aşağıdaki örnek bir çocuğun karar vermek için bu tekniği nasıl kullandığını göstermektedir.

'Karmaşa' (CFN) ve 'Karar ver' (MUYM) adlı iki çorap kukla yapımının ardından çocuk bir ayakkabı kutusunu kukla sahnesi olarak kullanarak şovuna başlar. Kuklalara konuşurken sahnede yer alırlar sustuklarında ise kutunun altına geçerler.

CFN: Benim adım Karmaşa. Seninki ne?

MUYM: Karar Ver.

CFN: Ne? Adın ne diye sormuştum?

MUYM: Karar Ver!

CFN: Sen aptalsın. Adın ne, aptal?

MUYM: Ben aptal değilim. Sensin aptal.

CFN: (Bağırarak) Değilim. Sen o kadar aptalsın ki adını bile bilmiyorsun.

MUYM: (bağırarak) Karar Ver dedim ya, aptal!

CFN: Oooo, kafam o kadar karıştı ki bayılacağım. Hoşça kal. (Bayılır).

MUYM: Ooo, kardeşim. Konuşmak için bile karar veremiyor (Yüksek sesle) Hoşça kal.

CFN: (Kafasını kaldırıp) Hoşça kal (Tekrar bayılır)

Çocuk: Son

Yüzeysel olarak bakıldığında çok da fazla bir şey başarılmadığı düşünülebilir. Ancak o gün bu çocuğun 24 saat içinde annesiyle mi yoksa babasıyla mı yaşamak istediğine karar vermesi gerekiyordu. 7 yaşında böyle bir karar vermek oldukça zordur ve çocuk burada yaşadığı bu karmaşayı yansıtmıştır. Çocuk şovu gerçekleştirdikten 5 dakika sonra bu işi ebeveynlerinin kararına bırakmayı uygun gördü. 'Bayılacak gibi hissediyorum' dedi 'Kararı onlar versin'. Kukla şovu çocuğu içinde bulunduğu karmaşa durumundan kurtardı. Çocuk kararını verdikten sonra rahatlamış bir şekilde sınıfına geri döndü.

57

Oyuncak Tiyatrosu

A. J. Palumbo

Giriş

Kukla çocuklarla çalışan uzmanlar tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Stres altındaki çocuklarla çalışan terapistler, mahkeme psikologları, öğretmenler ve hemşireler tedavi sürecine kuklayı da katmaktadır. 20 yıldır Dr. Şaşkın takma adıyla tedavi amaçlı kukla kullanıyorum. Kuklaların sanatsal ve eğlence amaçlı kullanımının yanı sıra çocuk ve aile için değeri de oldukça fazladır.

Kuklalar, sınırlı kaynaklar ve kısıtlı tedavi düzenlemeleri gibi terapinin sınırlamalarına uygun bir şekilde kullanılabilir. İş ortamı koşulları kuklaların etkiliğini çeşitli nedenlerden dolayı azaltabilir: (1) ses kontrolü genelde ses ifadesini köreltiğinden çocuğun öfke, depresyon, hayal gücü ve savunma durumuyla ilgili yeterli bilgiyi elde etmek için iyi bir gözle yapma şansını da azaltır; (2) oyun alanı genelde sınırlıdır, oyunda büyük kasların kullanılması ya da dışa vurumcu oyunun bölümleri arasında bağlantı kurmak zordur; (3) kukla malzemeleri sınırlıdır ve sahneler yeterli değildir, çocuğun yaratıcılığını engelleyerek yaratıcı davranışlarını bölmektedir.

Ofis temelli kukla oyunlarında yeterli bir anlam oluşturmak güçtür, özellikle de kukla oyununu kapsayan fikirsel ve duygusal çerçevelerin çocuğun yaşamıyla bağlantılı olmasını sağlamak zor olabilir.

Kuklaları özellikle, fiziksel olarak engeli olan çocuklarla, hastanede, yetimhanede, koruyucu aileler, klinikler ya da mülteci merkezlerinde yer alan çocuklarla kullanıyorum. Kaynak sınırlamaları ve alan darlığı

gibi sorunları indirgeyerek klasik 'oyuncak tiyatrosu' yöntemini kullanıp tedavi amaçlı iletişimi arttırma yolları yarattım.

Gerekçe

Dikkat eksikliği/Hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan ya da travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) yaşayan ,fakirlik, evsizlik, depresyon, istismar gibi sıkıntılar yaşayan ya da okul ve bakım merkezlerine uyum sağlayamayan çocukların genelde özgüvenleri düşüktür, okul başarıları zayıftır ailevi sorunları vardır, kendilerini soyutlamışlardır ve saldırgandırlar. Savunma mekanizmaları güçlü olan bu çocuklara 'bebek' işi olan kukla oyununu kullanmak için bazı şeyleri yapmak zorunludur: (1) düşük beceri kullanımıyla üst düzeyde veri elde etmek (2) Tahmin edilemezlik (3) tedavi amaçlı yorum fırsatları (4) rahat ve tehdit edici olmayan bir ortam oluşturmak için yeterli gülünçlük. Kağıt kuklalar, sopalara yapıştırılmış kuklalar kullanmak ve bunlarla ilgili küçük objeleri, figürleri iyi aydınlatılmış küçük bir kutunun içine yerleştirmek pek çok çocuk terapisi hedeflerine uyan bir oyun terapisi yoludur.

Tanım

Kuklalar masanın üzerine kurulabilen boyalı ve dekorlu ahşap sahnelerden oluşan 'Oyuncak tiyatroları'nda kullanılır. Bu tiyatrolar farklı yetenekler, huylar, sınırlı oyun alanı, düşük bütçeler ve sıradan çocuklar için bile teatral yaratıcı bir kukla oyunu sahnelemek için kullanılabilir. Özellikle travma yaşayan çocuklarda görülen performans kaygısını indirger. Sahne küçüktür, böylece çocuklar duygularını bu kontrol edilebilir alanlarda yansıtırlar. Büyük kukla çadırları pek çok çocuğun panik yaşamasına neden olur, küçük tiyatrolar istenmeyen davranış ve tavırların oluşmasına engel olur.

Oyuncak tiyatrolar, hayal gücü gelişmemiş çocukların spontane bir oyun yaratmasını sağlar. Bu tiyatrolarda sahneyi değiştirmek oldukça kolaydır. Sahnenin hızlı bir şekilde değişebilmesi tedavide pek çok çocuğun hızlı dikkat değişimleri sürecine uymaktadır.

Uygulama

Oyuncak tiyatroları risk altında olan ve travma yaşayan bireyler için yararlı bir araç olmasının yanı sıra sağlık ve önleme bilgilerinin sunumunda da oldukça etkilidir.

Ilımlı ve orta düzeyde görsel engeli olan çocuklar kuklalara yakın olabilmek için oyuncak tiyatrolarını kullanmaktan keyif alırlar. Sahne küçük lambalarla aydınlatılabilir. Aydınlatmanın yoğunluğu doğrudan göz temasını engelleyerek farklı uyaranların etkilerini azaltır. Oyuncak tiyatrolarında farklı ışıklandırma kaynakları da ana ışıklandırmanın içinde kullanılabilir. Arka planı ayırmak, ana karakteri vurgulamak, kardeş ya da aile terapilerinde küçük kardeşlerin katılımını sağlayarak onları da oyunun içine dahil etmek için küçük aydınlatmalar kullanılabilir.

Kâğıt kuklalar kolay bir şekilde modellerden kesilerek yapılabilir. Çocuklar kukla oyunundaki iletişim sürecinde hemen yer alabilir. Bütün bu tedavi süreci oyun basit ve güvenli olduğunda daha kolay bir şekilde oluşur ve yayılır.

Kaynak

Oyuncak tiyatroların daha etkili kullanımı hakkında bilgi edinmek için: www.drsilly.com ya da Puppettherapyinstitute.org.

58

Balonla Şekiller Yapma

Diane E. Frey ve Douglas J. Griffin

Giriş

Hiçbir festivale katıldınız mı ya da beceri şovu izlediniz mi ya da uçan balon satan bir adamın etrafındaki çocukları gördünüz mü? Ya da balonu kıvırarak ondan bir hayvan yapıp bunu bir çocuğa hediye eden bir palyaço gördünüz mü? Balonlar olumlu duyguları ortaya çıkarır. Bu da balonların özellikle de balon kıvırmanın oyun terapisinde kullanılmasını mümkün kılmıştır.

Gerekçe

Terapist oyun terapisi teknikleriyle birlikte balon hayvanları ya da objeleri de kullanabilir. Balon heykellerle birlikte 'iki ev' tekniği (Kuhli 1983), kukla ve karşılıklı öyküleme tekniği (Gardner 1986) kullanılabilir. Balon heykeller tekniğin tedavi değerini geliştirmek için kullanılabilir.

Yeni tekniklerle balon heykeller farklı tutumları, sorunları ve hastanın o hayvanla ya da objeyle özdeşleştirdiği örnekleri göstermek amacıyla kullanılabilir. Terapi sırasında tanı koymak ve iletişimi sağlamak amacıyla balon heykellerle ilgili sorular sorulabilir ayrıca oyun terapisi ortamında balon heykeller pek çok avantaj sunmaktadır.

Tanım

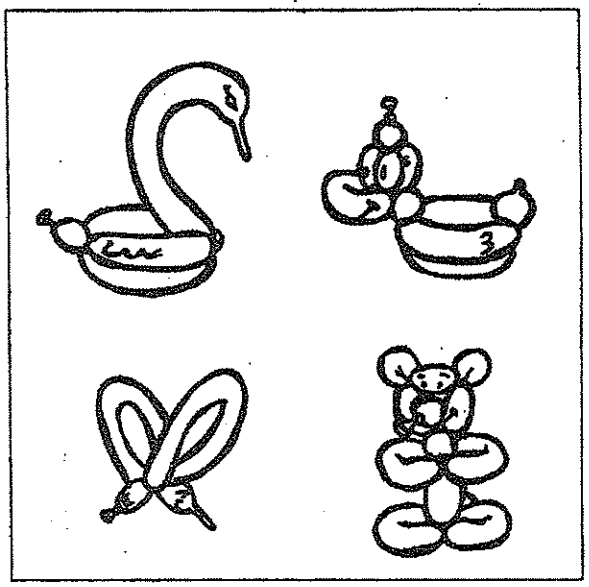
Balonlardan şekiller yapma (aynı zamanda balon heykeller olarak da adlandırılmaktadır) balonlardan hayvanlar (köpek, kuş ya da fare

gibi) ya da nesneler (kılıç gibi) yapma sanatıdır. Balon bükme için en iyi balonlar yaklaşık 2 cm çapta ve 60 cm uzunlukta olanlardır, bu balonlardan küçük balonlar, hayvan ya da obje şekilleri yapılabilir. Şekil 58-1'de tipik balon heykel örnekleri yer almaktadır.

Hedef Kitle

Terapi sırasında balonlardan şekiller yapma tekniğinin kullanıldığı hedef kitle çocuklardır. Çocukların güvenli bir ortamda balonu yutmadan çalışabilecek düzeyde olmaları gerekmektedir. Çocuğun 2 ile 6 yaş arasında yer alan (O'Connor and Schaefer 1983) taklit ve sembolik oyunlar için gelişmiş yeteneği olmalıdır.

Bu teknik aynı zamanda ergenlerde ve yetişkinlerde de kullanılabilir, burada hasta ya kendisi balon heykel yapar ya da yapılışına yardım eder. Bu süreç hastanın başarı duygusunu yaşamasını sağlar. Balon heykeller tekniği aynı zamanda tüm bireyleri balon karakterler oluşturma sürecine katıldığı aile ya da grup terapilerinde de kullanılabilir.



58-1. Balon hayvan örnekleri: kuğu, ördek, sinekkuşu ve ayı (Görsel 1996)

Uygulama

Balon heykellerin oyun terapisinde pek çok içgüdüsel faydası vardır. Çocuklar balon heykellerle eğlenirken terapist hasta ile hemen ilişki kurar. Daha sonrası ise rahattır, hastanın ihtiyacına göre farklı figürler yapılır. Aynı tedavi tekniği içinde sözel, duygusal, bilişsel tepkiler yer aldığından oldukça etkili bir yöntemdir.

Balona şekil verme, hasta balon heykeller yaptığında ya da yapılmasına yardım ettiğinde yaşadığı başarı duygusu, öz güveninin gelişmesine yardım eder. Ayrıca tedavi amaçlı konuşmaların yapılmasını sağlayan bir araçtır. Hastanın figürler yapması özgüvenin yanı sıra motor becerilerini de geliştirir. Hastanın figürler yapmasına izin vermek aynı zamanda oyun terapisinde sanatsal bir etkinlik olarak yer alır. Hastanın balonları keçeli kalemlerle boyaması da resim çalışması olarak kullanılabilir.

Terapist çocuğu balonlarla öykü anlatmaya özendirerek kendini ifade etmenin tedavi gücünü kullanır. Örneğin terapist hastaya eğer balonla ilgili bir öykü anlatırsa balonu alabileceğini söyleyebilir.

Balon heykeller oldukça eğlenceli ve uyarlanabilir bir teknik olduğundan çeşitli sorunları olan hastalarda kullanılabilir. Balonlar aynı zamanda hastanın başka balon heykeller için ilerleyip ilerlemediğini değerlendirmek için de kullanılabilir.

Eğitim

Temel hayvan figürlerini yapmak için birkaç saat, yirmi ya da daha fazla figür yapabilmek için de 50 ile 100 saat arasında bir eğitime ihtiyaç vardır. Normal eğitim yaklaşımı video programları, nasıl yapılır kitapları (Myers 1998) ve Internet Web sayfaları (Moss 1998) üzerinden öğrenilebilir. Balon bükme işi için videolar (yaklaşık 30 $), gerekli balonlar (yaklaşık 8 $) ve çeşitli el pompaları (yaklaşık 5 $) gereklidir.

Yetenekli bireylerin bulunduğu bir ailede yer alan (ebeveynler, iki erkek kardeş, bir kız kardeş) pek de yetenekli olmayan bir kız çocuğu terapinin sonuç aşamasında çeşitli balonları (ayı, kuğu, fino, kurbağa, kaplumbağa ve ördek) kullanarak aşağıdaki öyküyü anlattı:

> Bir zamanlar nerdeyse her şeyde çok başarılı olan ama yüzmeyi beceremeyen bir ayıcık varmış. Bir gün kendisine yüzmeyi öğretmesi için kuğunun yanına gitmiş. Kuğu denemiş ama öğretememiş. Nasıl öğreteceğini bilmiyormuş. Daha sonra ayıcık berbere gitmiş, ancak o da ayıcığa yüzme öğretememiş çünkü kendisi de yüzme bilmiyormuş. Onun işi saç kesmekmiş. Yalnızca onu biliyormuş ve ayıcığın saçlarını traş etmiş. Sonra ayıcığın yanına bir fino gelmiş ve ona çok yüzdüğünü söylemiş, öyle iyi yüzüyormuş ki onun yüzme şekli 'köpekleme yüzüş' adını almış. Ama ayıcık köpekleme de yüzemiyormuş. Ayıcık kedinin yanına gitmiş ama kedi sudan korkuyormuş. O da kurbağanın yanına gitmiş ama kurbağa suyun içine atlamış. Sonra kaplumbağanın yanına gitmiş, kaplumbağa da nasıl suyun üstünde duracağını öğretmiş ama ayıcık hala yüzemiyormuş. Ayıcık en son ördeğin yanına gitmiş ve ördek ona şöyle demiş: 'Yaptığın her şey harika. Pek çok şey yapabildiğin için mutlu olmalısın ve yüzmeyi boşver'

Burada dikkat edilmesi gereken şey hastanın altı balon seçmiş olmasıdır, hastanın ailesi de altı kişiden oluşmaktadır. Her bir aile bireyinin farklı özellikleri balon hayvanlar aracılığıyla yansıtılmıştı (hastanın kendisi ayıcık rolündedir).

Öykünün teması yetenekli olmaya çalışmak yerine kendini olduğu gibi kabullenmek gibi görünüyor. Bu da terapinin temel amacıdır- özgüveni geliştirmek ve başkalarıyla karşılaştırmadan kendini olduğu gibi kabullenme. Öykünün balonlar aracılığıyla ebeveynlere sunulması geleneksel terapi (daha önce denendi) yöntemlerine göre daha etkili ve dokunaklıdır.

'Bir kişiyi başkaları hakkında söyledikleriyle ve başkalarının onun hakkında söylediklerine göre daha iyi tanıyabilirsiniz' (Gregory 1990, sayfa 89). Bu kavram oyun terapisi sırasında balonlara uygulandığında şöyle denilebilir: Çocukları balonlar hakkında söyledikleriyle, başkalarının onlar hakkında söylediklerine göre daha iyi tanıyabilirsiniz. Oyun terapisinde balonların yaratıcılığı ve çok yönlülüğü kolayca uyarlanabilir ve çocukların kendi dünyalarını ifade etmelerinde etkili bir araç olarak kullanılabilir. Balonlar aracılığıyla ifade etmek başkalarının çocuk hakkında anlatacaklarından daha güçlü ve doğru bir araçtır.

Referanslar

Gardner, R. A. (1986). The talking, feeling and doing game. In Game Play, Therapeutic Use of Childhood Games, ed. S. E. Reid and C.E. Schaefer, pp.41-72. NewYork: Wiley

Gregory, M. (1990).101 Inspirational Quatations for Enhancing Self-Esteem, ed. D.E. Frey, p.89. Los Alamitos, CA:Educo

Kuhli, L. (1983). The diagnostic and therapeutic use of pretend play. In Handbook of Play Therapy, ed. K.J. O'Connor and C.E. Schaefer, pp.274-280. NewYork: Wiley

Moss, L. (1998). Balloon hedquarters. Available at http://www.balloonhq.com/.

Myers, T. (1998). T. Myers balonla şekil yapma kataloğu. Telefonla sipariş için: T. Myers Magic, 1-800-648-6221.

O'Connor, K.J. and Schaefer, C.E. (1983) Handbook of Play Therapy. NewYork:Wiley.

Visual, C. (1996). Captain's Visual Big Book of Balloon Art. NewYork:Carol.

59

Kille Oyun Terapisi: "Oogly" Yapma

Myrna Minnis

Giriş

"Oogly" yapma çocukların güvenini ve samimiyetini sağlamak için kullanılan eğlenceli ve yaratıcı bir tekniktir. Çocuklar için bir danışmanı ziyaret etmek başlarının dertte olduğunun bir göstergesidir. Kil kullanarak oogly yapma tekniği çocukla güvenli ve sakin bir ilişki kurmayı sağlar. Bu teknikle büyük ya da küçük her çocuğa ulaşmak mümkündür. Kil farklı, kuruması için beklenmesi gerekmeyen, temiz ve kokusuz bir yöntemdir. Oogly yapmak ise tehdit edici değildir ve oogly yaparken yanlış diye bir şey yoktur. Oluşturulan her şey farklı bir başarı deneyimi yaşatır.

Gerekçe

Çocuklar kille oynamayı severler. Oogly adlı bir karakter yaratmak güveni sağlarken üzüntü, kişisel karmaşa ya da acı gibi duyguları paylaşmasına yardım eder. Kili tutma, şekil verme ve ilgilenme ellerimiz ve parmaklarımız aracılığıyla duygusal olarak bedenimizi rahatlatır. Kille çalışma bireysel bir zemin oluşturur. Günümüzde popüler olan stres topları gibi işlev görerek stresten uzaklaştıran bir şeyler yaratma fırsatı sunar.

İnsanileşen bir karakter olarak Oogly'nin ifadesi ya da beden dili ile oluşturulan sözsüz iletişim bireyin duygularına giriş olarak kullanılır. Çocuklar kendi yarattıkları Oogly ile ilgili her şeyi anlatmaya yatkındırlar. Hatta Oogly karakterleri yaşamlarındaki kötü bir insan bile olabilir

böylece suçlu olana karşı duygularını dışa vurmak için ooglye zarar verebilirler. Bu yolla, çocuklar tehdit edici olmayan bir ortamda duygularını dışa vurmuş olurlar.

Tanım

Oogly (Oogly kiti olarak da edinilebilir) sertleşmeyen kille oluşturulan bir karakterdir. Oogly yaparken kimse başarısız olmaz, yalnızca yaratıcısı oogly'nin önemini ve hayatını bilir. Kil defalarca kullanılabilir. Hala yıllar önce aldığı kili kullanan terapistler vardır. Kil toprak renginde dir böylece renginden dolayı kille oynamayı reddetmek ya da olumsuz bağlantılar kurmak söz konusu olmaz. Oogly yapmak için oldukça basit araçlar gereklidir: gözleri yapmak için Oogly çubuğu (kurşun kalem) ve saç-şekillendirici (özel bir sarımsak ezeceği). Temeli basitlik oluşturmaktadır. Karmaşayı önleyerek kille çalışma aracılığıyla çocuğun kendini rahat bir şekilde ifade etmesini sağlar. Birey oogly'i paramparça edip yeniden başlayabilir.

Ben çocuğa önce küçük bir parça kil vererek başlamayı öneriyorum. Bunun rahatlatıcı ve sakinleştirici bir etkisi vardır. Çocuklar kille uğraşmaya başlayınca onlara bir oogly yapacağımızı söylüyorum. Onlar da genelde 'Oogly de nedir?' diye soruyorlar. Fazla detaya ve yönlendirmeye girmeden cevap veririm ' Aaa, çok eğlenceli bir karakter göreceksin'. Daha sonra bir çömlek yapmaya başlarım (parçayı çok da inceltmeden düzleştirip kenarlarını yukarı doğru kaldırarak bir kap yaparım). Daha sonra çocuğa da bir parça kil veririm çocuk da kendi kabını yapabilir. Kil yeterli sertliğe ulaştığında kenara koyarım. Açık kısım Oogly'nin ağzı olur. Daha sonra şöyle derim 'Şimdi bir de burun yapalım. Boyutu önemli değil'. Burun yapmak için bir parça kil yuvarlarım ve çocuk da aynısını yapar. 'Şimdi de göz yapacağız. Senin Oogly'nin kaç gözü olacak. İki? Üç? Bir? Altı?'Bu öneriyle birlikte çocuklar hemen yaptıkları şeyin kendilerine ait olduğunu ve istedikleri şeyi oluşturabileceklerini anlarlar. Daha sonra ben de kendi Oogly'mi yapmaya devam ederim ve basit yönergeler veririm, boynuz, kulak, şişkinlikler, dil, diş gibi şeyler yapmasını öneririm. Çocuklar kendileriyle oynadığımı görünce rahatlarlar. Oogly üzerine yoğunlaşırken gülüp eğlendiğimiz için bir süre sonra öyküler anlatmaya başlarız ve çocukla aramızda bir güven oluşur.

Özellikler ekledikçe, iletişim için de yeni kapılar açmış oluruz. Halka şeklinde ya da U şeklinde bacaklar yapılabilir. Bazı çocuklar bacak yapmazlar; bu belki sıkışıp kalmış olduklarının ve pek dışarı çıkmadıkla-

rının bir göstergesi olabilir. Daha sonra kollar eklenir. Bazı çocuklar kol yapmazlar, belki de hiçbir şey almadıkları ya da hiç kimseye ulaşmak istemedikleri içindir. Çocukları kol ve bacak eklemeleri için (özellikle de kol) ikna etmeye çalışırım, çünkü oogly duygularını kollarla verir. Çünkü ya belirli duruşlarla ya da kollarımız ve bacaklarımızla iletişim kurarız.

Örneğin hasta kolları eklediğinde genelde kafasının üzerindedir. Bu da Oogly'nin ya yeni doğduğunu ya da yeni kalkmış olduğuna ve her şey hakkında olumlu düşündüğüne işaret edebilir. Avuç içinin yukarıya doğru dönük olması 'bırakıyorum' anlamına gelir. Eller 'dur' işareti yapıyorsa 'git buradan bana dokunma' demektir. Eğer gözlerini kapatıyorsa 'Beni yalnız bırak' demektir. Bir gözün tam kapalı diğerinin yarı kapalı olması somurtkanlık anlamına gelir.

Oogly'nin neler hissettiğini gösterebilecek hasta ve terapistin duyguları keşfetmesini sağlayan pek çok yol vardır.

Uygulama

Bu teknik temel olarak oyun terapisinde çocuklarla kullanılır. Ayrıca yetişkinler ve ailelerle yapılan çalışmalarda da kaynaştırma aracı olarak kullanılabilir. Dikkat eksikliği/ Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Dikkat Eksikliği Bozukluğu (DEB) olan çocukların sakin bir şekilde dikkatlerini yoğunlaştırabildikleri bir etkinliktir. El becerisi olmayan engelli bir birey kil kullanarak farklı ve kendine özgü bir oogly yaratabilir.

Kaynak

Oogly seti, videosu ya da konu ile ilgili bilgiye şu adres ve telefondan ulaşabilirsiniz: Myrna Minnis, Myrin Enterprises, P.O. Box 6211, Leawood, KS 66206 tel: 913-649-1185

60

Uyuyan Ayıcık

Sandra Foster

Giriş

Çocuklar genelde korkuları hakkında konuşmakta güçlük çekerler. Yatmak ya da gece uykudan uyanmak çocuklarda pek çok korkunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu teknik çocukların korkularını denetlemelerini sağlar ve ortaya çıktığı anda korkularının yok olmasını sağlayan somut bir şeyler sunar. Uyuyan ayıcık yastığın altına konabilir ve çocuğun eli de içinde yer alabilir. Oyuncak ayıcık kürk ya da yumuşak kumaştan yapıldığı için bazı çocuklar rahat olduğu için doğrudan oyuncak ayı üzerinde uyumayı tercih eder.

Gerekçe

Bu, çocukların korkularının dışarı çıkmasını sağlayan somut bir etkinliktir. Bu teknik çocukların korkularını kelimelere dökmelerini ve korktukları şeylerin ne olduğu hakkında güvenli bir şekilde konuşabilmelerini sağlar. Pek çok çocuk korkuları hakkında konuşurken zorlanır ancak bir şeyler yaratırken duyguları hakkında daha rahat konuşabilirler. Çocuklar için tehdit edici olan duygular ve davranışları ayıcık aracılığıyla güvenli bir ortamda yansıtılabilir. Somut bir nesne olan ve çocukların yanlarında götürebildikleri ayıcık terapistle ve evde aileyle çalışmanın devam etmesini sağlar.

Ayrıca bu tekniğin üzüntü ve kaybetme duygularıyla mücadele eden çocuklarda oldukça faydalı olduğunu düşünüyorum. Elle dokunulabilir bir obje olduğundan hastalar bunu duygularını ifade edebilecek-

leri bir araç olarak kullanabilirler. Çocuklar bu teknikle korkularının yanı sıra üzüntü ve acılarının da üstesinden gelebilirler. Çocuklar üzüntülerini yetişkinlerden daha farklı bir şekilde yaşarlar ve bazı çocukların bu duygularla başa çıkabilmek için daha somut şeylere ihtiyacı vardır.

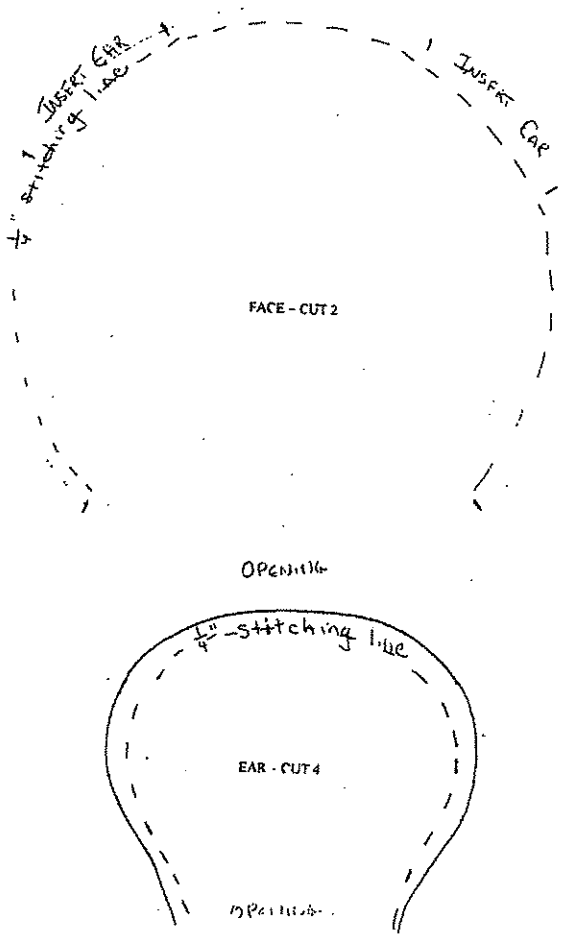
Tanım

Malzemeler

Öncelikle model parçalarına ihtiyacınız olacak, bunu (Şekil 60-1) fotokopi ile çoğaltabilirsiniz, ayrıca çocuğun beğeneceğini düşündüğünüz renkte kumaş ya da kürk, iğne ve ip. Ayrıca ayıcığın kulağına müzik yapacak küçük bir cd yerleştirilebilir. Yavaşça cd'ye dokununca müzik başlar. Bu da çocuğun rahatlamasını sağlar.

Süreç

Ayıcığı yapmak için, kumaşın tersini çevirin ve üzerine modeli iğneleyin. Çocuğun modeli kesmesini sağlayın. Önce ayıcığın kulaklarını dikin. Daha sonra bunları içe bakacak şekilde kafasının etrafına dikin. Daha sonra kafasını alt kısmı açık kalacak şekilde dikin ve kumaşı çevirin.



60-1. Uyuyan ayıcık Modeli

Çocuklar oynayarak bir şeyler yaratmaya başladığında duygularını daha kolay ifade ederler. Çocuk ayıcığı terapistle birlikte dikerken çocuğun korkuları hakkında bir öykü oluşturabilirler. Çocuğun yaşadığı diğer duygular da öykü içinde yer alabilir. Ayıcık öyküde çocuğa yardım

edebilecek odak nokta olur. Ayıcık düğmeler ya da kurdeleler ile süslenebilir ama en iyisi sade bırakmaktır, çünkü bugüne dek çalıştığım çocukların çoğu ayıcıkla birlikte uyumayı tercih etmiştir.

Çocuklar öykülerini anlatırken kaydederim (izin alarak) ve bir dahaki seanstan önce resimleme yapabilecekleri uygun boşlukları bırakarak öykülerini yazarım. Öykü bu süreç içinde başka bir araç olur. Öykü için bir kapak yapılır ve kitap haline getirilir. Çocukların çoğu bu öykü kitabını uyumadan önce okumayı seçmektedir.

Uygulama

Bu teknik özellikle yatma vakti geldiğinde korkular yaşayan çocuklarla kullanmak için uygundur. Ayrıca farklı sorunları olan çocuklarla da kullanılabilir. Ayıcık çocuğun yaşadığı herhangi bir sorunla ilgili olarak konuşan bir kukla olarak kullanılabilir. Ayrıca ebeveynleri ayrı olan ve sürekli evden eve taşınan çocuklar için de bir geçiş objesi olabilir. Bu sevdiği birini kaybeden çocukların sorunlarıyla başa çıkmasına yardımcı olarak da kullanılabilir. Öyküler bireysel durumlara göre değişiklik göstererek çocukların gerekli duyguları yaşamalarına izin verir.

Kayıp ve korku gibi sorunlarla mücadele eden ergenler de ayıcık dikebilir ancak ayıcıkların üstünü kendilerini rahatlatan resimler, yazılarla süsleyebilirler. Ayıcığın içini doldurup dikerek yastıklarının altına koyabilirler.

8 yaşındaki bir hasta henüz algılayamayacağı kadar küçük bir yaşta iken bir kazada ağabeyini kaybetmişti. Beni görmeye geldiğinde ayıcık yapmayı önerdim. Bu süreç dört seans sürdü. Ayıcıkla uğraşırken hasta ağabeyini ne kadar özlediğinden söz etmeye başladı. Hasta ayıcığı kendisi dikmek istedi. Bazı zamanlarda duyguları hakkında rahatlıkla konuşurken bazen de sessizliğe gömülüyordu. Daha sonra bana ağabeyi ile ilgili özlediği her şeyi anlattı ve ayıcığı ağabeyini anımsatan şeylerle doldurmaya karar verdi. Odayı baştan sona dolaşarak 'hazinelerini' bir araya getirdi: karanlıktan korkmasını engelleyecek parıltılar, ağabeyini ne kadar sevdiğini anımsatacak gül rengi bir taş, aile fotoğrafı ve kendisine anlamlı gelen diğer şeyleri kullandı. Ayıcığı dikmeyi bitirince onu mezara koymamız gerektiğini söyledi. Ebeveynlerinin de izniyle birlikte mezarlığa gittik ve ayıcığı ağabeyinin mezarına koydu. Tüm süreç kendi deneyimini ortaya koyarak üzüntüsüyle başa çıkmasını sağlamıştı.

61

Kuklalarla Psikodrama

Douglas G. Sprague

Giriş

Bu teknik hastaların grup ortamında içsel dramlarını spontane bir şekilde sergiledikleri psikodrama çalışmalarından ortaya çıkmıştır. Kuklalarla psikodrama yaklaşımı kuklaların ya da doldurulmuş oyuncakların kullanılarak çocuklara bireysel psikodrama teknikleri ve kurallarının uygulanmasıdır.

Geleneksel psikodrama yaklaşımında terapistin rolü yönetmenliktir. Terapist gruptan başkahraman olarak adlandırılan ve başlangıcı yapacak olan hastayı seçerek işe başlar. Hasta kendisi ya da başka birisi olarak terapist tarafından önerilen birine ya da grup üyelerine karşı konuşur. Yönetmen daha sonra başkahramanın yaşamındaki anne, baba, kardeş, eş ya da arkadaş gibi önemli kişileri de oyuna sokar. Terapist/Yönetmen tarafından kullanılan ve ayrıca çocuklar ve kuklalarla da kullanılabilecek olan iki teknik rol değişimi ve ikilemedir.

Rol değişiminde yönetmen oyunu durdurarak iki oyuncudan rolleri değişmelerini ve konuşmaya devam etmelerini ister; örneğin babası rolündeki biriyle konuşan çocuktan baba rolüne geçmesi ve konuşmaya devam etmesi istenir. İkilemede ise yönetmen oyunu durdurarak, başka birisinden izlediği iki karakterden birini farklı bir tarz ve kişilikle canlandırmasını ister; örneğin yönetmen başka birini oyuna sokarak üzgün ya da öfkeli bir karakteri canlandırmasını isteyebilir.

Kuklalarla psikodramada ise çocuk ve terapist farklı karakterli canlandırmak için çeşitli kuklalar ve oyuncaklar kullanır. Bu yaklaşımda terapist hem yönetmen hem de karakterlerden biri olarak rol alır.

Gerekçe

Bu psikodramadan uyarlanmış yaklaşımın hastalara yardım etmedeki ilk önemli yönü hastaların göze çarpmayan duyguları ve çatışmalarının farkına varmalarını sağlamaktır. Güvenli bir yerde spontane bir şekilde farklı roller oynayarak çocuklar farklı duyguları ve kişilik yapılarını ortaya koyarlar. İçlerinde gizledikleri öfke ya da kaygı gibi duygularını dışa vururlar. Zayıf ya da iddialı olan çatışmalı içsel durumlarını yansıtırlar. Çocuğa yardım etmede kendinin farkında olmak oldukça önemlidir, çocukların kendileri hakkında daha fazla şey öğrenerek daha rahat etmelerine yardımcı olur. Bu yaklaşımın ikinci önemi de çocukların dünyaya başka birisinin bakış açısıyla bakmalarını sağlamasıdır. Kuklalar ile psikodrama yaklaşımının bir diğer önemli yönü de çocuğa daha sonradan yapacağı eylemleri prova etme şansı vermesidir. Örneğin edilgen bir çocuk annesinden bir şeyler isteme provası yapabilir.

Bu teknik bireysel farkındalığı arttırarak farklı davranış ve duyguların ortaya çıkmasını sağlar.

Tanım

Bu teknik için on ya da daha fazla kukla veya oyuncak hayvan gereklidir. Bu oyuncakların çoğu 15-20 cm olmasına rağmen bazı çocuklar büyük hayvanlarla oynamayı istemektedir, bu çocuklar gerekli önlemler alındıktan sonra oyuncağın arkasına gizlenerek oyunu oynayabilirler.

Isınma

1. Çocuğun kendisi yerine geçirebileceği bir oyuncak seçmesini sağlayın: 'Senin yerine geçecek bir kukla seç'
2. Çocuğun kuklayı konuşturarak kendisi gibi davranmasını sağlayın: 'Şimdi kendini canlandır. Kuklanı senin gibi davranmasını ve konuşmasını sağla'
3. Eğer çocuk söyleyeceği şeyler konusunda sıkıntı yaşarsa önerilerde bulunun: 'Neden nelerden hoşlandığını ya da ailende kaç kişi olduğunu ya da neler yapmayı sevdiğini anlatmıyorsun?'
4. Çocuk bir süre kendisi olarak konuştuktan sonra aile üyelerinden birinin yerine geçecek başka bir kukla seçer: 'Şimdi de

başka bir kukla al, annen, baban, kızkardeşin ya da erkek kardeşin yerine geçecek olan başka bir kukla seç'

5. Terapist aile bireyi rolünü oynar ve çocukla konuşur: 'izin ver de.....(aile üyesinin adı) rolünü ben oynayayım ve birlikte bir süre konuşalım'

6. Bir süre sonra terapist bu rolü doğru oynayıp oynayamadığını kontrol eder: 'Nasıl gidiyorum?.....(aile üyesinin adı) gibi miyim?'

7. Terapist çocuktan aldığı bilgilerle aile üyesi rolünü oynamayı sürdürür. Bir süre daha konuştuktan sonra yine kontrol eder: 'nasıl gidiyorum*'

Rol Değişimi

8. Terapist ve çocuk rolleri değir, böylece terapist çocuk olur çocuk da aile bireyi rolünü üstlenir. Konuşma devam eder: 'Hadi değişelim. Sen.....(aile üyesinin adı) ol, ben de sen olayım'

9. Bir süre sonra yine rol değişir ve bir süre daha konuşma devam eder: 'Tamam. Hadi yine değişelim. Sen tekrar kendin ol'.

10. Çocuğun durumunu kontrol edin: 'Nasıl gidiyor? Sevdin mi? .....(aile üyesinin adı) rolünü oynamak nasıldı?

İkileme

11. Çocuğun kendi ikizini canlandırmak için başka bir kukla seçmesini sağlayın: 'Hadi biraz duralım. Şimdi senin ikizin olacak başka bir kukla seç'

12. Çocuğun farklı bir kişiliğe bürünerek ikizi rolü oynamasını sağlayın, bu mutlu, üzgün, çılgın, korkak ikiz rolü olabilir. İkizin sizin canlandırdığınız aile üyesi ile konuşmasını sağlayın: 'Sen ikiz ol ben de.....(aile üyesinin adı) olayım. İkiz senden farklı olsun ama. İkizin.....(kişilik özelliği) biri olsun. İkizin..... (aile üyesinin adı) ile konuşsun'

13. Terapist ve çocuk rolleri değişir, terapist ikiz rolünü oynarken çocuk tekrar kendisini canlandırır. Konuşma devam eder: 'Hadi değişelim. Sen.....(aile üyesinin adı) ol ben de ikizini canlandırayım.

14. Bir süre sonra tekrar rol değiştirilerek konuşulur 'Tamam hadi tekrar değişelim. Şimdi sen yine kendin ol'

15. Çocuğu tekrar kontrol edin. Çocuk konuşmaya istekli ise devam edin: 'Nasıl gidiyor? İkizinin olması nasıl? '

16. Bir sonraki adım çocuğun hem kendisini hem de ikizini canlandırıp konuşmasıdır: 'hadi şimdi ikizler konuşsun. Şimdi ikisini de eline al ve onları bu durumdan haberdar et. Hadi ikizler konuşmaya başlasın'

17. Çocuğu kontrol edin. Çocuk konuşmaya istekli ise devam edin: 'nasıl gidiyor? İkizler birbirini sevdi mi?'

18. Bunu daha fazla rol değişimi ve ikileme ile sürdürün, çocuğun yaşamındaki diğer aile üyelerini ve belirgin insanları seçin. Çocuk önemli konular hakkında konuşmaya başladığında oyunu durdurup konuşmayı sürdürün. Çocuk konuşmasını bitirince oyuna geri dönün.

Uygulama

Bu teknik aşağıda özellikleri anlatılan çocuklar için oldukça uygundur:

Duygusal olarak kısıtlanmış çocuklar: Travma sonucunda duygularına ulaşmakta güçlük çekilen çocukların farklı duyguları yaşamasını sağlar.

Davranış olarak tek-yönlü çocuklar: Dışa vurma ya da ket vurma gibi tek bir yönü ön plana çıkan çocuklar farklı şekillerde davranmayı öğrenebilir.

Aşırı kaygılı çocuklar: Yaşamlarında pek çok şey konusunda endişeli ya da üzgün olan çocuklar güvenli bir oyun ortamında korktukları şeylerle yüzleşerek gerçek yaşamdaki kaygılarını azaltabilir.

Egoist çocuklar: Bu teknik normal bir şekilde empati kuramayan ya da kendi ihtiyaçlarıyla daha fazla ilgilenen çocukların farklı bakış açıları yakalamasını sağlar.

Sosyal becerileri az olan çocuklar: Sınırlı sosyal becerileri olan çocukların insanlarla iletişim kurmak için yeni ve etkili yollar denemelerine fırsat verir.

BÖLÜM 5

Oyuncak ve Oyun Objeleri Teknikleri

62

Blok Oyunlarının Tedavi Amaçlı Kullanımı

Charles E. Schaefer

Giriş

Blok oyunları gibi uzun süreli ve çok yönlü kullanılabilen pek fazla oyuncak yoktur. Bebekler ya da yürümeye yeni başlayanlar için sadece yığınlardan ibaret olan bloklar, okul öncesi ve okul çağındaki çocukların ellerinde sonsuz yapı olasılıklarına dönüşürler: gökdelen, hayvanat bahçesi, köprü, kale ya da dinozor evi. İnşaat oyunları çocukların başarı duygusu yaşamalarını sağlarken egolarını tatmin edip etraflarını kontrol etme isteklerini de karşılar.

Gerekçe

Yıllardır eğitimciler blokları küçük çocukların fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimlerine destek olmaları amacıyla kullanmaktadır (Cartwright 1974). Gerçekten de blokların okul öncesi sınıflarda en çok bulunan oyun objesi olduğu ortaya çıktı (Hartley et al. 1952, Kinsman and Berk 1979).

Blok oyunu hem kız hem de erkek çocuklar için uygundur. Erkek çocuklar için uzun olanlar daha uygun çünkü genelde yüksek binalar inşa etmeyi seviyorlar. Diğer yandan kız çocuklar yatay binalar yapmayı seviyor. Çocuklar genelde oyuncak bebekler ve hayvanlar için evler yapmayı ve bloklarla taklit sahneleri oluşturmayı seviyorlar.

Tanım

Farklı şekillerde ve ölçülerdeki bloklar pek çok okul öncesi çocuk için yeterlidir, -boş ayakkabı ya da yiyecek kutuları, plastik ya da kumaş bloklar, süt kutuları ve köpük gibi farklı yapı malzemeleri de yaratıcılıklarını harekete geçirebilir. Basit destekler kullanarak blok oyunu geliştirilebilir: hayvanat bahçesindeki oyuncak hayvanlar, kale için bayrak, evde yaşayan küçük insanlar, köprü ve tüneller için araçlar.

Uygulama

Oyun terapisi literatüründe blok oyunlarının tedavi amaçlı kullanımı göz ardı edilmiş bir konudur. Blok oyunları iki çocuk rahatsızlığında kullanılabilir: Sosyal olarak geri çekilme ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu

Sosyal Olarak Geri Çekilme

Blok oyunu, çocukların olumlu sosyal iletişim içinde bulunmaları konusunda bir uyaran rolü üstlendiği için arkadaşlık gelişimini sağlar (Rogers 1985). Cartwright (1974) bloklarla bir şeyler yapmanın çocukları birlikte çalışmaya yönlendirdiğini ve çocukların bu oyuna ilgi gösterdiğinde kendiliğinden birbirlerinden yardım istediklerini ve farklılıkları tolere edebildiklerini belirtmektedir. Rogers (1985) ise blok oyunu sırasında gülümseme, sırayla oynama, yardım etme ve soru sorma gibi sosyal davranışların birinin elindeki bloğu kapma, vurma, tehdit etme ve blokları atma gibi antisosyal davranışlara göre daha fazla oluştuğunu belirtmiştir.

Blok oyununda çocuklar becerilerine göre farklılık gösterirler. Gelişimsel sosyal ortak kurgulama teorisi çocukların neden diğerlerine göre daha iyi sosyal arabulucu olduklarını açıklamaktadır (Ross and Rogers 1990). Bu teoriye göre belirli bir oyun sırasında nasıl davranması gerektiğini anlayan çocuklar bunu anlamayan çocuklara göre daha başarılıdır. Ross ve Roger (1990) şöyle demektedir:

> Çocuklar diğerlerinin konuşmalarını ve davranışlarını anlayabilme yetenekleri olduğu, oyun ortamına uygun bir şekilde davranabildikleri ve uygun tepkiler verdikleri için başarılı oyuncularlardır. Bir çocuğun oyun etkileşiminde başarılı olabilmesi için oyuna girdiği anda oyun kavramı içinde nasıl davranacağını ve neler söyleyeceğini anlamış olması, kendi dilini yaşıtlarıyla ara-

sında oluşan etkileşim sonunda fiziksel ve sosyal ortamlara göre değiştirebilmesi gereklidir. Blok oyunu kuralları ve yöntemleri ortak kurgulamanın hem içinde hem de dışındadır. (syf. 18).

Kendi başlarına oyun etkileşimi içinde yer alamayan çocuklar terapistin yardımıyla bu beceriyi kazanabilirler. Oyun öğretmeni olarak rol alan terapist blok oyunundaki etkileşimi yönlendirir ve güçlendirir. Terapist sosyal olarak geri çekilmiş çocuklar yaşıtlarıyla karşılaşmaya hazır olana dek yalnız çalışır.

Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Blok oyunu DEHB olan çocuklarda tedavi edici olabilir. DEHB'nin en önemli özelliği sürekli dikkat eksikliği ve /veya hiperaktivite-dürtüsel davranış yaşanmasıdır. Bu rahatsızlığı olan çocuklar genelde dikkati yoğunlaştırma, tepki verme ve başkasının sırasını bekleme gibi konularda sıkıntılar yaşarlar.

DEHB yaşayan çocuklar için tedavi amacı öncelikle durup düşünmeyi, planlamayı, davranışlardan önce alternatifleri ve sonuçları gözden geçirmeyi öğretmektir. Bloklarla bir şeyler inşa etme oyunu çocukların başarıya ulaşabilmesi için planlama yapmalarını gerektirir. Ayrıca çocuklar blokları yerleştirirken yıkılmayı önlemek için dikkatli olmalıdır. Bu anlamda DEHB'li çocuklar tepkisel olmak yerine düşünceli davranmayı pekiştirmiş olurlar.

Başlangıçta terapist blokları odanın içine yayar ve çocuğa şöyle bir öneri sunar: "Hadi şimdi harika bir şey inşa etmek için hayal gücümüzü kullanalım". Daha sonra dürtüsel davranış sergileyen çocukların konu üzerinde düşünmesine yardımcı olmak için terapist oyuna başlamadan birkaç soru sorar: "Ne yapmak istiyorsun?" Çocuk "Ev" diye yanıt verirse terapist şöyle sorabilir "Ne kadar büyük bir ev yapacaksın? Yüksekliği ne kadar olacak? Kaç odası olacak? Kapısı penceresi olacak mı? Ben sana nasıl yardım edebilirim?".

Çocuğun bu yapım süresince düşünerek hareket etmesini sağlamak için terapist yüksek sesle sorular sorarak model olur "Böyle yaparsak ne olur?" Kulenin yıkılmasını önlemek için ne yapabiliriz?".

Ayrıca blok oyunu DEHB'li çocukların dikkat süresini arttırmak için de kullanılabilir. Blok oyunları küçük çocukların en çok tercih ettiği oyunlardan biri olduğu için (Kinsman and Berk 1979), oyun DEHB'li

çocukların yapıyı tamamlayana dek oyunu sürdürmelerini sağlamaktadır (dikkat sürekliliği).

30 dakikalık seans boyunca yapılandırma oyununu oynayan 4 yaşındaki bir çocuk bunu daha sonraki seanslarda da sürdürür. Bu da işi sürdürmesini-yayılmış süre boyunca işi devam ettirebilmesini sağlar. Terapist bu sürekliliğin sağlanmasına yardımcı olmak amacıyla çocuğun yaptığı bina projesine ilgi gösterip bunu geliştirmek için öneriler sunabilir. Çocuk yaptığı işi birkaç seans sürdürmesi için teşvik edilebilir. Eğer 'Rahatsız Etmeyin' yazısı yapılan işin güvenliğini sağlamak için yeterli değilse fotoğrafı çekilebilir.

Referanslar

Cartwright, S. (1974). Blocks and learning. *Young Children* 15:141-146.

Hartley, R.E., Frank, L. R and Goldenson, R. M. (1952). *Understanding Children's Play*. NewYork:Columbia University Pres.

Kinsman, C. A., and Berk, L. E. (1979). Joining the block and housekeeping areas:changes in play and social behavior. *Young Children* 20:66-75.

Rogers, D. L. (1985). Relationships between block play and the social development of young children. *Early Child Development and Care* 20:245-261.

Ross, D. D. and Rogers, D. L. (1990). Social competence in kindergarten:analysis of social negotiations during peer play. *Early Childhood Development and Care* 25:15-26.

63

Öfke Yönetimi: Şişe Roketler

Neil Cabe

Giriş

Öfke ve buna bağlı ortaya çıkan davranışlar, terapi için gelen çocuklarda görülen en yaygın belirtilerdir. Çocukların pek çoğu öfke olgusunu tanımlayabilirken pek azı bununla uygun ve yapıcı bir şekilde başa çıkabilmektedir. Çocuğa uygun bir şekilde öfkesini dışa vurmayı öğretmek ve öfkeyi içinde tutmanın sakıncalı olduğunu anlatmak öfke yönetiminin temel ilkelerindendir.

Gerekçe

Bir dereceye kadar çocuğun öfkesi bütünlük ve öz-kimlik için bir savunma mekanizması görevini yerine getirmektedir. Bu da çocukların hareketleri için kişisel sorumluluklardan kaçınmasını, altında yatan gerçek nedenleri görmesini engelleyen, aile içi ya da kişisel uyumsuzluk sonucu iletişim eksikliğini ortaya çıkaran güç ve kontrol ile birlikte ele alınmalıdır. Öncelikle öfkenin biriktirilmesi sonucu patlamalar olduğu unutulmamalıdır, oysa öfkenin yavaş ve uygun bir şekilde dışa vurulmasıyla birlikte bir rahatlık duygusu yaşanır. Şişe-roket tekniği bu amaçla kullanılabilir.

Şişe-roket tekniği güvenli ve tehlikesiz bir şekilde çocuğun rahatlamasını sağlar. Çocukların çoğu yaşadıkları öfke duygusundan rahatsızdır ve bundan kurtulmak ister ancak bu güçlü duygudan nasıl kurtulacaklarını bilemezler. Bu teknikle, terapistin etkili bir şekilde deneyi açıklaması, işitme, dokunma, koklama ve tat alma duyularının uyaran

olarak kullanılmasıyla kısa süreli anların uzun süreli hafızada yer alması sağlanmaktadır.

Tanım

35 mm.lik bir film kutusu edinin (fotoğraf basan yerlerden edinebilirsiniz). Beyaz yarısaydam FUJI film kutuları en iyi tercihtir. Daha sonra bir miktar beyaz sirke ve bir paket sade kabartma sodası alın. Gerekli olan malzeme sadece bu kadardır ancak bazen çocuğun isteğine göre daha etkili olması için renklendirici de damlatıyorum. Bu tekniğin açık alanda uygulanması daha uygundur ancak kapalı mekanda uygulanacaksa masayı plastik ya da gazete ile kaplayın.

Çocukla birlikte film kutusunu yarıya kadar sirke ile doldurun. Kapağın çukur kısmına soda döküp, sıkıca kutuyu kapatın ve masanın üzerine yerleştirin. Birkaç saniye içinde film kutusu baskıdan dolayı patlayacaktır. Açık alanda film kutusu havada yaklaşık 9-10 metre yükseğe çıkacaktır. Kapalı alanda ise tavana çarpar.

DİKKAT

Film kutusu basınçla patlar.

Karışımı ve kutuyu elinizden ve yüzünüzden uzak tutun.

Özellikle küçük çocuklarla güvenli kutuları tercih ediyorum ve ayrıca oluşturulan bu karşım kesinlikle zehirli değildir. Bu tekniği yıllardır kullanıyorum ve şu ana kadar hiçbir çocuk yaralanmadı; ancak yine bu tekniği verilen yönergeleri uygulayabilecek olan çocuklarla kullanıyorum, okul öncesi çocuklarda kullanmıyorum.

Çocuklar şişe roketleri birkaç kez daha denemek isteyeceklerdir. Daha sonraki denemelerde çocuğa söylemeden kutulardan birinin kapağını deler ve çocukla deneyi o şekilde yaparım. Bu durumda benim kutumdan köpüklü bir sıvı çıkarken çocuğun kutusu tekrar patlar.

Hemen ardından çocuğa neden benim kutumun patlamadığını sorarım. Genelde benim kutumun kapağında delik olduğu ve basıncın yavaş yavaş dışarı çıktığı yanıtını alırım. Bu noktada çocuğun gözlerimin içine bakmasını söylerim ve ona öfkeyi içimizde biriktirmenin patlamalara neden olacağını ancak zaman zaman bu öfkenin dışarı çıkmasına izin verirsek bu patlamaların hiç yaşanmayacağını anlatırım. Çocukların hiçbiri yaşadığı bu deneyimi unutmaz. Bunu takiben çocukla birlikte öfkesinin kaynağını, altında yatan nedenleri ve patlamalar yaşamadan bu öfkeden nasıl kurtulabileceğini araştırırım.

Uygulama

Bu öfkeli olan pek çok çocuk için uygun bir tekniktir. Hem bireysel hem de grup çalışmalarında bu tekniği başarılı bir şekilde kullandım, özellikle de ergenlerde oldukça faydalı olduğunu gördüm. Özellikle karşı gelme bozukluğu ve tavır bozukluğu olan çocuklar çıkan gürültüden, karmaşadan ve hareketten çok hoşlanmaktadır. Ayrıca çocukların bazı duyguları temsil etmesi için renk seçmesine de izin vererek (üzüntü için mavi, öfke için kırmızı) etkinliği tekrar uyguluyorum ve çocukların bu güçlü duyguları nasıl yapıcı bir şekilde dışa vurabildiklerini keşfetmelerini izliyorum. Hiçbir zaman güçlü ve derin duygularına yönelmemiş olan çocuklar roket şişeler tekniğini rahatlıkla uygulayabilir.

64

Oyun Arkadaşları: Tedavi Ortamında Oyuncak Bebeklerin Kullanımı

Cynthia Caparosa Sniscak

Giriş

Tedavi amaçlı oyuncak bebeklerin kullanılması çocuk terapisi seanslarımda oldukça faydalı olmuştur. Oyuncak bebekler tedavi sürecine sayısız yaratıcı seçenekler sunmaktadır. Çocuklarla olan çalışmalarımızda çoğunlukla şefkat, güçlü tedavi araçlarından biridir ancak hepimiz insanız ve zaman zaman çocuklar sıkıntılar yaşamaktadır. Bazen psikoterapi deneyimlerimde dikkatin, odaklanmanın ve empatik tepkilerin yetersiz kaldığını gözlemledim. Sonunda bizim gibi tepkiler göstermeyen yardımcı bir araç kullanmaya karar verdim. Hastalarıma güvenli ve rahat bir şekilde duygularını ifade etmelerini sağlayacak benim de hastalarımın sorunlarını ve ihtiyaçlarını rahat bir şekilde belirlememi sağlayacak bir araç arıyordum. Colorado'da heykel sanatçısı olan E.C.Hanson hastaların bu ihtiyaçlarını karşılamak için tedavi amaçlı birkaç oyuncak bebek yapmayı önerdi. Bu araştırma Oyun-Arkadaşları çalışmasının gelişmesini sağladı. Şimdi hastalarım ve benim yardımıma hazır tedavi amaçlı bir desteğimiz var.

Oyun-Arkadaşları doldurulmuş kumaş oyuncak bebeklerdir. Boyları yaklaşık 70 cm.dir. uzun süreli kullanılabilen, yıkanabilen ve yumuşak oyuncaklardır. Pek çok oyuncak bebekte olduğu gibi yüz ifadeleri ve ayrıca özel ifadeleri vardır. Oyuncakların her biri el yapımı olduğundan hiçbiri birbirine benzemez. Pek çok durumu ve ruh halini yansıtmaktadırlar. Bazı oyuncak bebekler rahat ve güvenli görünürken bazıları endişeli ve üzgün görünmektedir. Ayrıca öfke, korku, sıkıntı, şaşırma ya da memnuniyet gibi duyguları da yansıtmaktadırlar. Oyun-Arkadaşları yaş, cinsiyet, ırk, etnik grup özellikleri ve tarzlarına göre farklılık gösterir.

Büyükanne, bebek, punkçı, kaykaycı, polis, arkadaş ya da kabadayı gibi görünebildikleri gibi anne, baba, kardeş ya da diğer aile üyelerinden biri de olabilirler.

Tedavi amaçlı oyuncak bebekler çocuk merkezli oyunlarda, yönlendirmeci ve terapist tarafından başlatılan oyunlarda oldukça faydalıdır. Hem bireysel hem de aile terapilerinde kullanışlıdır. Oyuncak bebeklerin kullanım alanı sınırsızdır. Hastalar spontane ve yaratıcı bir şekilde oyuncak bebekleri kullanmaktadır. Ayrıca çeşitli gruplar ve sorunlar için kullanılabilir. Travma ya da benzer sorunlar yaşayan çocuklarda bu tekniği kullandım. Dürtüsel davranan ya da kayıplar yaşamış çocuklarda da oldukça faydalı bir tekniktir. Oyun-Arkadaşları öfkesini kontrol edemeyen, saldırgan ya da duygularını ifade etmede güçlükler yaşayan çocuklar için de kullanılabilir. Sosyal beceriler ve iletişim yönünden sıkıntılar yaşayan çocukların yanı sıra kaygı ve korku duyguları yaşayan çocuklarda da kullanılabilir. Bağlanma sorunu olan ya da geçiş dönemi yaşayan ailelerde de tedavi amaçlı kullanılabilir. Bazen hastalar, özellikle de ergenler bir oyuncak seçip seans boyunca yanından ayırmıyor.

Gerekçe

Tedavi amaçlı oyuncak bebekler, hastalar oyun, hayal, dramatizasyon aracılığıyla sergiledikleri becerilerle, sorunlar üzerinde yoğunlaşırken destek olur. Tedavi çalışması sırasında hastalar için destek görevindedirler. Çocuklar ve ergenler için duygusal olarak yüklü materyallerle iletişim kurmak oldukça zordur. Hayal ve oyun konuşma terapisine göre daha rahattır. Oyuncak bebekler geçmişte yaşananları canlandırma ve yeni gerçeklikler oluşturma açısından oldukça faydalıdır. Çocuklar kendi kurgularını oluşturabilir ve kendi öykülerindeki rolleri canlandırabilirler. Çocuk kendi seçtiği sahnenin yönetmeni olur ve oyuncak bebekler öyküsündeki karakterleri canlandırır. Oyuncak bebekler çocuğun verdiği rolleri canlandırırken oyuna davet edilirse terapist de katılabilir. Çocuk merkezli oyun terapisi çocuklar için oldukça yararlıdır. Oyuncak bebekler çocukların güç, kontrol gibi duyguları yaşamalarına olanak sağlar.

Oyuncak bebekler, kontrol etme, araştırma, karşılıklı iletişim gibi özelliklerin gelişmesi; farklı ya da yeni davranış biçimleri deneyimleri için uygundur. Özellikle davranış seçimleri ve yargılar konusunda sıkıntılar yaşayan dürtüsel bozukluğu olan çocuklar için faydalıdır. Çocuklar genellikle oyuncak bebekleri de kendilerinin yaşadığı durum içine sokarlar. Terapist oyuna katılıp uygun davranış biçimleri önererek çocuğa

yardımcı olabilir. Oyun-Arkadaşları çocuklara sorun çözmeleri, yeni becerileri denemeleri için öneriler sunar. Oyuncaklar zor sosyal davranışlar ya da kendine güven üzerinde çalışırken kullanılabilir.

Travma yaşayan, bozuk ya da bozulmaya yüz tutmuş bağlanma sorunları olan çocuklar duygusal olarak sıkışmışlardır. Bu çocuklar duygularını dışa vurma konusunda sıkıntılar yaşarlar. Oyuncak bebekler bu çocukların yaratıcı çalışmalar yapmalarını sağlar. Çocuklar oyuncak bebekleri verdikleri roller, tavırlar,sesler ve ruh halleriyle canlandırırlar. Seçilen konular öfke, güvenlik, korunma, saldırganlık, güç ve kontrol ile ilgili olabilir. Hastalar genellikle iyi ve kötü ile ilgili temaları seçerler. Oyuncaklar zor ya da üstesinden gelmesi zor olan duygularla ilgili güven ve mesafe sağlar. Hastaların gerçek dünyada söyleyemeyecekleri şeyleri söylemelerini sağlar. Çocuk hastalar böylece seçtikleri insana karşı olan öfke ve saldırganlık duygularından kurtulabilirler. Çocukların pek çoğu oyuncaklara aile üyelerinden biri ya da suçlu rolünü verince güçlü duygular yaşarlar. Bu bazen ailelerin tanıklık etmesi gereken oldukça yararlı bir fırsattır. Aileler ya da bakıcılar çocuklarının bu durumlarda neler hissettiğini görme fırsatı sunar ve aileler de tedavi sürecine katılmış olurlar. Korku ve kaygı yaşayan çocuklar için de oldukça faydalı bir tekniktir. Çocuklar hayali durumlar yaratarak korkuları ve kaygılarıyla yüzleşebilirler.

Oyun Arkadaşları uysaldır ve hasta hangi rolü isterse o rolü üstlenirler. Çocuklar duygularını ifade ettiğinde onları kontrol etmeye, karşılık vermeye ya da tehdit etmeye kalkışmazlar. Değişimlere ayak uydurabilirler ve ölçüleri uygundur. Oyuncak bebekler hastaların öfke, acı, yalnızlık, utanma, kıskançlık gibi duyguları ifade etmelerine yardımcı olur. Ayrıca ısırılabilir, gıdıklanabilir, dans edilebilir, öpülebilirler.

Tanım

Sosyal beceriler ve iletişim kaynaklı sorunları olan çocuklar oyuncak bebekleri hasta ve terapist ile oluşturdukları öyküdeki karakterler olarak kullanır. Terapist, çocuğu öyküye uygun ortam oluşturmak için davet eder. Çocuk bu konuda sıkıntı yaşarsa terapist önerilerde bulunabilir. Uygun olduğu takdirde öykü çocuğun yaşamındaki belirgin sorunlara işaret edebilir. Terapist çeşitli öneriler sunduktan sonra çocuk da kendi önerilerini ortaya koyar. Daha sonra öyküde yer alacak karakterler ve roller için oyuncak bebekleri seçer. Çocuk kendisinin ve terapistin oynatacağı karakterleri belirler. Daha sonra terapist ve çocuk doğaçlama konuşmalarla öykünün çerçevesini oluştururlar. Terapist çocukların ka-

rakterlerine çocuğun tedavi sorunlarına temel alarak tepki verebilir. Terapistin karakterleri uygun davranışları sergiler, duygularını ifade eder, önerilerde bulunur ve uygun iletişim ve sosyal davranış modelleri sunar. Bu özellikle Asperger sendromu yaşayan çocuklar için oldukça yararlı olur.

Kötü olaylara maruz kalan çocuklar genelde öfke, korku ve güçsüzlük duyguları yaşar. Suçlu olan kişiyle alay etme gibi bir sahne oldukça işe yarayacaktır. Çocuklar genelde hâkim ya da polis rolünü oynamayı severler. Suçlu tokmaklanabilir, kelepçelenebilir. Oyuncaklar suçlu, tanık, juri üyesi, mahkeme görevlisi gibi kişileri canlandırırlar. Oyun-Arkadaşları hapse atılabilir, dövülebilir, azarlanabilir, ya da idama mahkum olabilir. Genelde suçlular yaptığı davranışlardan dolayı hastadan özür diler. Bu sorunlar oldukça ciddi olduğundan çocuklar yaşadıkları duygusal sıkıntıyı oyuncak bebekler aracılığıyla azaltabilir. Çocuklar bu sahneleri canlandırırken oldukça eğlenirler bu da kendilerini güçlü hissetmelerini sağlar.

Fiziksel ya da ruhsal olarak ebeveynlerinden ayrı olan çocuklar için oyuncak bebek çocuğun yanında olmayan ebeveynlerden birinin yerine geçebilir. Çocukların genelde bu durumla ilgili yaşadığı pek çok duygu vardır ancak bu duyguları yansıtacak fırsat bulamazlar. Çocuk hastalar oyuncak bebeği boş bir sandalyeye oturtarak duygularını paylaşırlar. Oyuncaklar çocukların duygularını ifade etmelerini sağlayan pratik bir taktiktir. Bu teknik yalnızca çocuğun duygularını dışa vurmasına yardımcı olmaz aynı zamanda sorunu çözmek için de öneriler sunar.

Bazı çocuklar ünlü olduklarını hayal ederler ve izleyicilerinin olmasını da isterler. Oyuncak bebekler çok iyi izleyici olur. Araya girmezler. Çocuklar oyuncak bebeklerin kendilerine hayran olduğu gibi hayaller kurarlar. Oyuncaklar çocuğun elde etmek istediği özsaygıyı elde ederler. Çocukların dans etmelerine şarkı söylemelerine fırsat verirler. Çocuklar özsaygı, kontrol ve gelişim sorunları üzerinde çalışabilirler. Ayrıca terapiste tedavi çalışmasıyla ilgili ek bilgiler sağlarlar. Bazen bu çalışma utanma ve sıkılma gibi duygulardan uzaklaşırlar.

Bir çocuk oyuncaklara kendileriyle dalga geçen çocukların rolünü vermişti. Kaygılı ve öfkeliydi. Çocuk güçlü ve baskın davranarak kendisiyle dalga geçen çocuklara bunun nasıl bir duygu olduğunu anlattı. Güçlü duyguları dışa vurduktan sonra içinde bulunduğu çatışmayla ilgili gerçek ve uygun alternatifler önerebilecek duruma geldi.

Uygulama

Oyun odasında ve ofiste oyuncak bebeklerin kullanılması öfke yönetimi, duygusal ifade, iletişim ve sosyal beceri gelişimi, sorun çözme, kurban ve suçlu sorunları, ilişkiler gibi konularda çalışırken çözüm önerileri sunar. Travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, karşı gelme bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), ebeveyn-çocuk ve akran ilişki sorunları, özgüven eksikliği, kaygı ve gelişimsel sorunların tedavisine yardımcı olurlar. Bu oyuncak hem yönlendirmeci hem de yönlendirmesiz seanslarda kullanılabilir. Terapistin duyguları tanımlayarak yardımcı olmasını sağlar.

Kaynak

Oyun_Arkadaşları ile ilgili istekleriniz için (888) 909-0644 nolu telefonu arayabilirisiz. www.echanson.com.

65

Denge Bulma- Denge tahtasında Dengeyi Sağlama

Sally Kondziolka

Giriş

Travma yaşayan pek çok çocuk aktif ve fiziksel katılımın olduğu oyunlara ihtiyaç duyarlar. Bazı çocuklar da benlik-saygısını sağlamak ya da içsel kontrolü geliştirmek amacıyla beden merkezli çeşitli etkinliklere ihtiyaç duyarlar. Bazı çocukların duyusal ve motor becerileri zayıftır ya da fiziksel ya da cinsel tacize uğrayanlarda görülen somatik sorunları vardır. Bu çocuklar için bedenlerinin tamamını ya da bir bölümünü kapsayan etkinlikler gereklidir. Dikkat sorunu olan çocukların beden düzeyinde etkinlikleri kullanarak odaklanmayı geliştirmesi sağlanabilir. Ancak çocukların büyük çoğunluğu için kaygılarını ya da enerjilerini ortaya çıkarıp aydınlatacak, yönlendirecek bir oyun gereklidir. Tüm çocukların hem kendilerine hem de diğerlerine karşı güvenlerini geliştirmesi gereklidir. Bütün bu sorunlar aktif bir oyunda destek olarak denge tahtası kullanılarak ele alınabilir. Dengeyle ilgili araç ve gereçlerin kullanılması fiziksel ve uğraşı terapileri temellidir. Bu araçlar genellikle psikoterapi amacıyla dans ve hareket terapistleri tarafından kullanılmaktadır.

Gerekçe

Aktif, fiziksel oyunlar, çocukları bilişsel, duygusal, sosyal ve somatik dünyanın içine alır. Dışavurumcu hareket ya da aktif, fiziksel, sözsüz oyunlar doğrudan gerçekçi (ya da savunmasız) bir iletişim fırsatı sunar. Ayrıca fiziksel başarının yanı sıra duygusal büyümeyi de kapsayan somut hedeflere ulaşmada yardımcı olabilir; çocuğun tarzı ve/veya sürece bağlı olarak bir metafor olarak kullanılabilir.

Tanım

Düz tahta bir silindirin üzerine yerleştirilir. Terapist önce denge tahtasını anlatabilir (Şekil 65-1). Çocuk ayaklarını kontrollü bir şekilde tahtanın üzerine yerleştirir. Terapist burada gözcü olarak davranabilir: 'Ben buradayım düşecek olursan seni tutacağım, ama ağırlığını önce bana verirsen yapamazsın. Eğer böyle yaparsan bedenin merkezini bulmayı öğrenemezsin". Terapist güveni sağlamak için çocuğu yönlendiren ve teşvik eden konuşmalar yapmalıdır. Denge noktalarını bulmaya çalışırken çocuklar teşvik edilir. Çocukların istediği kadar denemesine izin verilir. Çocuklara dengeyi sağlamanın güç olduğu hatırlatılır, insanların bir şeyde ustalaşmak için çalışmaları gerektiği vurgulanır. Ayrıca dengeyi sağlamak için yere basma, merkezi bulma, karşısına ne çıkarsa çıksın sakin kalmayı öğrenmek gibi kavramları da tanıtır.



İleri düzeydeki dengeleyiciler (gençler, denemekten çekinmeyen çocuklar) bazı numaralar deneyebilir. Yavaşça diz bükme gibi hileler yapabilirler. Bir kişi yaşamın güçlüklerini yansıtma rolünü üstlenebilir ve çocuk 'sakin kalmaya çalışırken', 'gücünü toparlarken', 'karşılarına çıkan her ne olursa olsun merkezde kalmak' için uğraşırken çocuklara toplar atabilir. Bu çocukların hayal gücü için harika bir çıkış noktasıdır. Terapist spontane şekilde hasta için anlamlı olabilecek paralel ya da ek metaforlar kullanabilir.

Uygulama

Bu araç özellikle ergenler için faydalıdır (özellikle yarış ve/veya direnç tavırları gösteren çocuklar için) ayrıca 4 yaşındaki çocuklarda da kullanılabilir. Bu teknik tanı amaçlı da kullanılabilir: terapistin çocukla-

rın fiziksel bütünleşme, özgüven, özsaygı, riskleri ılımlı karşılama, ustalık gösterme, kişisel alan duyusu, güvenme gibi duygularını gözlemlemesini sağlar. Oyun terapisti aracı odada bırakabilir böylece çocuk bunu inceleme fırsatı bulur. Çocuğa alternatif bir etkinlik olarak önerilebilir: 'Bugün farklı ve yeni bir şey denemek ister misin?' Ayrıca çocuğun tam olarak bir yetişkinden destek almayı öğrenmesini sağlar.

Kaynak

Denge tahtası ve diğer aktif ve etkileşim merkezli araçlar SPORTIME, 1Sportime Way, Atlanta, GA 30340, 800-283-5700 ya da www.sportime.com adresinden temin edilebilir.

66

Ebeveyn Uyarlamalı Oyuncak Bebek Tekniği

Carol A. Brennan

Giriş

Sıkıntı yaşayan çocukların aileleri genelde çocuklarının daha iyi hissetmeleri için ne yapabilecekleri konusunda sorun yaşarlar. Bu tür durumlarda ebeveynler belirgin ve yaşa uygun teknikler uygulayabilirler. Ebeveyn uyarlamalı oyuncak bebek tekniği, geçiş ya da değişimler yaşayan çocukların ailelerinin kullanımı için geliştirilmiştir. Yazar Dr. Garry Landreth'in gözetiminde, yazar, bu tekniği ebeveynlerinin ayrılması ya da boşanması gibi durumlarda küçük çocukları olan ebeveynlerin yaşanan sıkıntıyı hafifletebilmelerini sağlamak üzere yaptığı tez çalışması sırasında geliştirdi. Sıkıntı yaşayan çocukların tepkisi genelde endişe ya da korku dolu olmaktadır. Bu tekniğin amacı çocuğun belirli bir durumla ilgili gözle görülür sıkıntısını hafifleterek ilerde aynı ya da benzer durumları olgunlukla karşılamasına yardımcı olmaktır. Bu teknik pek çok durumda birçok çocuk için oldukça faydalı oldu. Klinikçiler uyarlamalı oyuncak bebek tekniğini küçük çocuklara farklı durumlar için kolayca uyarlanabilir ve aynı zamanda ebeveynler ve çocuğun yaşamındaki diğer yetişkinler tarafından öğretilebilir ve sürdürülebilir bulacaktır.

Gerekçe

Çocuklar oldukça hareketlidirler. Uyumadıkları zamanda sürekli hareket ederler, oyunlar aracılığıyla kendileri ve çevreleri hakkında yeni şeyler öğrenirler. Jean Piaget'nin bilişsel gelişim hakkında yaptığı çalışmaya göre küçük çocuklar somut düşünen ve öğrenen varlıklardır. Daha

belirgin bir şekilde söylemek gerekirse çocuklar yaşayarak daha iyi öğrenirler. Sözle ifade edilen kelimeler genelde küçük çocukların anlaması ve öğrenmesi için yetersizdir. En uygun öğrenme koşulu kelimelerin ve somut objelerin birleşimiyle elde edilebilir.

Genelde hazırlıksız ya da az bir hazırlıkla başlanılan ebeveynlik oldukça karmaşık bir görevdir. Ebeveynler genelde çocuklarının çabalarının sonuçsuz olduğunu göstermek için sorunları yanlış ele alırlar. Bunu cesaretin kırılması izler, çocukların sıkıntısı arttıkça ebeveynler de kendilerini yetersiz hissetmeye başlar. Örneğin ebeveynlerin çoğu çocukları ağladığında ya da sıkıntıya düştüğünde sakin kalmayı, mantıklı davranmayı ya da pasif destek vermeyi tercih ederler. Bunlar başarısız olurlarsa sinirlendiklerinde pazarlık etmeye, tehdit etmeye ya da ayrıcalıklarını kaybetmeye başlarlar. Ebeveynlerin çocukların duygusal sıkıntılarını olumlu olarak etkileyen en önemli etken olduğu düşünülmektedir. Pek çok ebeveyn normal müdahaleler işe yaramadığında ne yapacağını bilirse çocuklarına daha rahat yardım edebilmektedir.

Öyküleme, çocuklar için iyi bir öğrenme tekniği olduğu kadar iyi bir eğlence aracıdır. Öyküler doğrudan bir kitaptan okunabilir, akıldan anlatılabilir ya da yaratılabilir. Bazı öyküler diyalog ve karakterlerin kullanılmasıyla oyun biçimini alabilir. Ebeveyn uyarlamalı Oyuncak Bebek Oyun Tekniği somut objeler ya da figürlerle anlatılan basit bir öyküden oluşur. Amacı çocuğa öykü aracılığıyla durumun basit ama somut bir sunumunu ve sözel açıklamaları vermektir.

Tanım

Ebeveyn uyarlamalı oyuncak bebek oyun tekniğinin, belirli bir durum karşısında sıkıntı yaşayan 7 yaş ya da daha küçük çocuklar için kullanılması önerilmektedir. Yetişkin yönlendirmeli bu teknik, ebeveynin çocuğa anlatacağı durumla ilgili senaryodan oluşan bir öykü oluşturmasıyla başlar. Öykü basit ve kısa olmalıdır, başlangıç, gelişme ve sonuç bölümleri net olmalıdır. Öykü bir durum üzerinde yoğunlaşarak çocuk için oldukça zor olan bir durumu olumlu bir şekilde ele almalıdır. Ebeveyn daha sonra öyküdeki karakterleri canlandıracak oyuncak bebekleri, figürleri ya da doldurulmuş oyuncakları seçmelidir. Karakterler genelde ebeveyn, çocuk ve bazen de başka bir kişiyi kapsayacaktır. Öykü çocuğa anlatılırken ebeveyn önceden seçilen karakterleri kullanarak en önemli bölümleri canlandırma yapar. Öykü anlatılırken rahat bir ortam seçilmelidir, zamanlama hem çocuk hem de ebeveyn için uygun olmalıdır. Bu tekniğin daha etkili olabilmesi için ebeveyn çocukta beklenen davranış

değişikliğini görmediğinde aynı öyküyü iki ya da üç kez anlatmalıdır. İstenirse öykü aynı gün içinde tekrarlanabilir ancak bu tekrarlar en az 2 saat arayla olmalıdır.

Bu tekniğin amacı çocuğun sorunlu geçişler ya da koşullarla bağlantılı sıkıntılarını, endişelerini ve streslerini azaltmaktır. Örneğin çocuğun yalnız yatamaması, bakımıyla ilgili değişikliklere ayak uyduramaması, ebeveyni olmadan gece başka yerde kalamaması gibi sorunlar ele alınabilir. Aşağıda yer alan, çocuğun gece yatağa geçişiyle ilgili yaşadığı sorununun ele alındığı öykü giriş, gelişme ve sonuç bölümlerini net bir şekilde göstermek amacıyla üç paragrafa ayrıldı.

Sana yatağa yatma ve sabah kalkma ile ilgili bir öykü anlatmak istiyorum. Bu bebek Abby, bu da anne bebek. Akşam yemeğini yemişler ve Anne şöyle der 'Abby yatmak için hazırlanma vakti'. Abby de şöyle yanıtlar 'Tamam anne, hemen pijamalarımı giyiyorum.' (Çocuk figürünü kaldırın). Abby burada pijamalarını giyerken annesi de ona okumak üzere bir öykü alır. Sonra annesi Abby'ye dişlerini fırçalamasına (ses efekti yapın) ve yatağa yatmasına yardım eder (çocuk figürünü yatırın). Daha sonra annesi Abby'nin yatağının yanına oturur ve ona öykü okur. Öykü bittikten sonra annesi Abby'ye sarılır ve ona kocaman bir iyi geceler öpücüğü verir (ses efekti yapın) ve 'iyi geceler Abby, iyi uykular. Sabah görüşürüz. Seni Seviyorum' der. Ve Abby de 'İyi geceler Anne. Ben de seni seviyorum' der.

Daha sonra anne mutfağa gider (anne figürünü çocuk figüründen uzaklaştırın), ertesi gün için çaydanlığı hazırlar. Anne daha sonra kendi odasına gider ve yatmak için hazırlanır. Dişlerini fırçalar (Ses efekti yapın), pijamalarını giyer, yatağa girer (anne figürü uzanır) ve ışığı söndürür (ses efekti yapın).

Ve böylece Abby kendi yatağında anne de kendi yatağında uyumaktadır, ev oldukça sessizdir ve her ikisi de dinlenmektedirler. Sabah olur. Abby yataktan kalkıp gözlerini ovuşturur ve annesinin kalkıp kalkmadığını merak eder. Yataktan çıkarak annesinin odasına gider (çocuk figürünü anne figürüne doğru hareket ettirin) 'Merhaba anne!' der. Ve anne gözlerini açarak Abby'ye gülümser 'Günaydın tatlım. Seni gördüğüme sevindim' der. Daha sonra güne başlamak için yataktan kalkmadan önce birbirlerine sarılırlar ve öykü böylece biter.

Öykü, kelimeler ve somut objeler kullanarak ebeveyn ve çocuğun yatmadan önce başlayan ve sabah tekrar bir araya gelmelerine kadar geçirdikleri süreyi anlatmaktadır. Öykü anlatılırken çocuğun gördüğü

olumlu tablo çocuk için kelimelerden daha fazla akılda kalıcı ve rahatlatıcıdır.

Klinikçiler bu tekniği ebeveynlere öğretirken oluşturdukları öykülere günlük yaşamlarından gerçek öğeler eklemelerini istemektedirler. Bu, öykü anlatılırken ses efektlerinin ve figürlerin hareketinin de eklenmesiyle çocuğun dikkatinin korunmasını sağlar. Ebeveynler benzer bir senaryoyu çocuğun davranışlarını eleştirmek, onu uyarmak ya da ders vermek amacıyla kullanmamalıdır. Öykü olumlu, neşeli bir şekilde çocuğa durumun olumlu yönlerini anlatmalıdır. Ayrıca bu teknik öykü her defasında tek bir çocuğa anlatılırsa daha başarılı olmaktadır.

Uygulama

Ebeveyn Uyarlamalı Oyuncak Bebek Tekniği aslında ebeveynlerinin ayrılması ya da boşanmasıyla ilgili sıkıntılar yaşayan küçük çocukların ebeveynlerinin kullanılması için oluşturulmuştur. O dönemden bu yana teknik ebeveynler tarafından çocukların yaşadıkları farklı sıkıntıların giderilmesinde başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Bunlara örnek olarak bakıcı ailede kalan çocuklar, farklı koşullarda ebeveynlerini kaybeden çocuklar, tedavi ortamındaki çocuklar, evlat edinilen çocuklar, okul değiştiren, evlerinin bahçesinde tek başına oynayamayan, günün sonunda kendilerinin okulda ya da yuvada bırakılacağını sanan çocuklarda kullanılabilir. Bu teknik yalnızca çocukların endişelerini azaltmak için değil aynı zamanda bakıcıların kendine güvenini sağlamak için de oldukça yararlıdır.

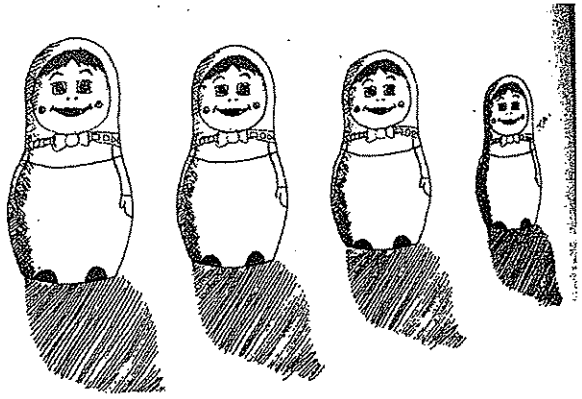
67

Matruşka Boyama

Jo Ann L. Cook

Giriş

Oyun terapisinde matruşkaların kullanılması (Şekil 67-1) fikri ticari amaçla boyanmış oyuncak ve figürlerin kullanılmasından yola çıkarak oluştu. Ölçülerinin artması büyümeyi temsil etmekte ve birbiri içine giren bebekler önceki gelişme dönemlerinin sembolik olarak yansımasıdır. Bu benzerlik ve sembolizm, fiziksel büyümenin yanı sıra ruhsal, duygusal ve davranışsal büyüme ve içselleştirme ile bağlantı kuran çocuklar tarafından hemen anlaşılmaktadır. Boyanmamış tahta bebeklerle kişisel gelişim, öz-güven, artan kişisel farkındalık sorunları ele alınabilir ve yönlendirilebilir. Çocuklar oyuncaklarını kendi yaşam öyküleri ve gelecek planlarını anlatmak için kullanabilir. Bu bebekleri kendi bütünleşmelerini temsil etmek için kullanabilirler. Bu teknik farklı yaş gruplarından hem kız hem de erkek çocukların ilgisini çekmektedir.



Şekil 67-1 Matruşkalar

Gerekçe

Kişisel gelişim soyut bir kavramdır ve belirgin nesneler kullanıldığında çocuklar tarafından daha kolay anlaşılır. Seans boyunca kullanılan malzemelerin gelişiminde yer almak çocuğa deneyimleri, durumları ve sorunları anımsayarak kontrol etme şansı verir. Çocuklar büyüme süreçlerinde kendileri için olumlu, olumsuz, ya da zor olan dönemleri daha rahat tanımlayabilirler. Ayrıca, teknik gelecekteki yaş ya da gelişme evrelerine işaret ederek sorunların yeniden ele alınabileceği durumlar yaratır. Benzer olarak, çocuk belirli bir başarı ya da güç dönemini tanımlarken, benzerlikler içselleştirilerek gelecekte başarılı bir şekilde kullanılabilir. Zaman, ardışıklık ve duygular soyut kavramlar olduğundan kişisel büyüme gelişmesi ve yaratılışı tek bir teknik ya da uygulama ile ele alınamayacak anılar ve bağlantılar kurulmasını sağlar.

Tanım

Çocuklara başlangıçta tek bir figür olarak boyanmamış matruşka bebekler tanıtılır. Daha sonra bu figürün farklı boyutlara ayrılabildiği gösterilir. Bu figürler bireyin farklı yaşlarda ve durumlarda büyümesi, yetenekleri, becerileri, özellikleri, güçlü yanları, kimliği, üstlendiği roller ve ilgi alanları gibi farklı konularda referans olarak kullanılabilir. Çocuklar çizmek ya da konuşmak istedikleri yaş, olay, güç, yetenek ya da rolleri anlatmaları konusunda teşvik edilir. Bu tartışma sırasında çocuklar seçimlerine göre hangi figürü boyayacağına karar verir. Resimlemeler, keçeli kalem, mum boya, yağlıboya, mürekkep ya da kara kalem ile yapılabilir. Resimlemeyi yaparken bazı çocuklar konuyla ilgili bilgi ve bağlantılar ortaya koyarlar. Bazıları ise sürece kendini kaptırıp resimleme bittikten sonra konuşurlar. Sonunda figürler oyun aktiviteleri, tartışmalar ve öyküleme için hazır hale gelir.

Uygulama

Matruşka bebek uygulamaları oldukça çeşitlidir ve çocukların geçmişleriyle bağlantılı olarak o anda var olan davranışları ve gelecekteki değişimleri anlamalarını ve bağlantı kurmalarını sağlar. Bu teknik çocuklarda öz güveni geliştirmek için oldukça faydalıdır. Çocuklar, yeteneklerini, güçlü yanlarını ve başarılarını içselleştirerek gelecekte daha başarılı olacaklardır. Gelişmemiş, ya da kaygılı çocuklar da bu somut ve kişisel resimlemelerden yararlanabilirler. Büyüme süreci duygusal ve fiziksel büyümeyi de içerdiğinden değişim ve risk alma çocukları ileri

götüren birer güç olacaktır. Matruşka bebeklerle resimleme, uygulama/boyama/ açıklama çalışmaları çocuğun devam eden büyüme ve öğrenme sürecini yansıtır. Bu figürlerin kullanılmasıyla çocuklar deneyimlerini ve anılarını anlatmak için kolayca öyküleme ya da drama etkinliklerine katılırlar.

Zorluklarla başa çıkma ve geleceğe hazırlanma gibi sorunlar çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Bu konular çocuğun ileriki aşamalarda anlayabileceği deneyim ve bilgilerin elde edilmesiyle teşvik edilebilir. İçerik de çocukların henüz belirli konulara yönelemeyeceklerini anlamalarını sağlar. Çoklu yetenekleri ve yaratıcılıkları olan çocuklar bu tekniği, kendi ilgi ve becerilerini ayırt edebilmek için hedeflerini belirleme ve seçim yapabilme becerilerini arttırmak amacıyla kullanabilir. Bazı çocuklar için bu figürler, hazırlık gerektiren, belirli bir amacı/ ya da dövüş sanatlarında kuşak elde etme gibi hedefleri olan belirli etkinlikler ya da spor aktiviteleri gibi katılmaya can attıkları bireysel hedeflerini temsil eder.

En ilginç uygulamalardan biri de uzun süredir trikotilomani sorunu olan bir kız çocuğu tarafından gerçekleştirildi. Figürleri saçlarının gür ve sağlıklı olduğu dönemi yansıtıyordu, daha sonra bunu sorunlarının gözle görülür olduğu, saç boyası ya da peruk kullandığı dönem izledi. En son figürü ise sorunun üstesinden geldiğini gösteriyordu, görüntüsü normale dönmüştü ve gösterdiği etki de oldukça değişmişti, bu süreç içindeki bireysel büyümesini ve kontrol başarısını yansıtıyordu.

Kaynak

Boyanmamış matruşka bebekler FLAX art and design'dan sipariş edilebilir (1-800-343-3529 ya da flaxart.com)

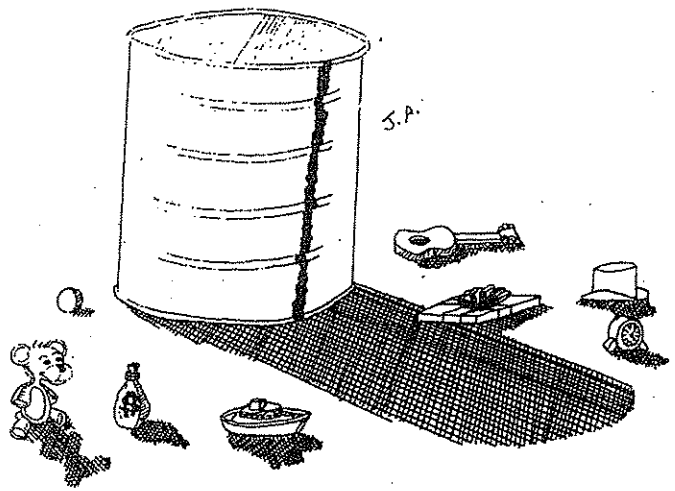
68

Ivır Zıvır Kutusu Tekniği

Jo Ann L.Cook

Giriş

Ivır Zıvır Kutusu oyun tekniği (Şekil 68-1), küçük çocukları araştırmaya, ilgilerini yansıtmaya yönlendirmek için kullanılmak üzere taşınabilir, ilginç ve uyarıcı bir materyal olarak Dr. Richard Gardner'ın oyuncak torbası tekniğinden esinlenerek geliştirilmiştir. Bu incik boncuklar çocukluk koleksiyonları olarak masanın üzerine yerleştirilen ve içine kapalı çocukların ilgisini çekmek için kullanılan malzemelerden oluşmaktadır, bunlar yıllar içinde farklı uygulama ve tepkiler için kullanılmıştır. Son olarak Gardner (1994), oyuncak çantasının (ıvır zıvır kutusu) yanı sıra duygu, kelimeler ya da hareket resimleri gibi uyarıcı malzemeleri kullanarak Al ve Anlat oyunlarını geliştirmiştir. Okuyucuların koleksiyona başlamak için başlangıç fikirleri konusunda Gardner(1994) okumalarını tavsiye ederim. Minyatür oyuncaklar bireyin farklı bir koleksiyon oluşturması için esin kaynağı olabilir. Ivır zıvır Kutusu tekniğinin küçük çocuklardan ergenlere kadar pek çok çocuğun ilgisini çekmekte, çocukların katılımını ve anlatımını sağlamak amacıyla başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Bu teknik aynı zamanda çocuklar ve aileleri için de kullanılabilir. Tekniğin kullanılmasıyla sorumluluk devamlıdır. Taşınabilirlik de avantajlardan biridir, materyaller masada, yerde kullanılabilir.



68-1

Ivır Zıvır Kutusu oyun tekniği

Gerekçe

Çocuklar için başlangıçta duygu ve düşüncelerini sözel olarak ifade etmeleri oldukça güçtür. Temsili objeler ve oyuncaklar, çağrışımlar ve hareketler aracılığıyla iletişim kurmalarını sağlar, böylece kendilerini ifade edecek sözel iletişimin içinde yer alırlar. Çocukların seçimi kendilerinin yapması katılımı ve dışavurumu arttırır. Açık uçlu sunumlar çocukların istedikleri gibi kendilerini göstermelerini sağlar, başlangıçtaki sembolik oyuncaklar daha sonraki çalışmalarda genişleyebilir ve ilk seçimlerini açıklar.

Tanım

Teknik ıvır zıvır kutusunun tanıtılmasıyla başlar, kutunun içindekiler dökülür ve çocuğun çalışmak istediği parçaları seçerek istediği gibi düzenlemesine izin verilir. Terapist de gerekli durumlarda, bu araştırma konusunda model olur ya da çocuğun isteği doğrultusunda ona katılabilir. Yeterli vakit varsa ve çocuklar farklı şeyler seçmişse bunları neden seçtiklerini ve nasıl düzenlediklerini anlatmaları istenir. Sunulan materyaller araştırmanın gözlemini ve seçimleri; tanımları ve kişisel çağrışım-

ları; düzenlemenin kişisel tercihlerle mi, sırayla mı yoksa zamanla mı bağlantılı olduğunun anlaşılmasını kolaylaştırır ve küçük bir oyun, öykü ya da başka bir metaforik anlatım rolü üstlenir. Çocuklar oyunlarını, tanımlamalarını ya da gösterilerini tamamladığında bu ıvır zıvırları en sevdikleri oyuncak ya da benzer herhangi bir şeyle özdeşleştirip özdeşleştirmedikleri sorulabilir ya da gruptan çıkarmak istediği olup olmadığı eğer varsa nedeni sorulabilir. Daha sonra bu ıvır zıvırlar resimlere uygulanabilir, çocuklar tarafından alınabilir ya da terapileri ilerledikçe kum havuzunda, oyun evinde ya da oyun odasında kullanılabilir.

Uygulama

Ivır zıvır kutusu tekniği bireysel bilgi almak ve ortak yönleri bulmak için başlangıç seanslarında da kullanılabilir. Bu teknik aynı zamanda aileler için de kullanılabilir geçmiş kullanılarak çocukluk anıları canlandırılabilir. Bu teknik oyun terapisinde yer alan grup ve aile terapilerinde etkili bir şekilde kullanılabilir, bireylerden diğer insanlarla iletişim kurmalarını kolaylaştıran nesneler ya da diğer üyelerle paylaşmak üzere sembolik hediyeler seçmeleri istenebilir. Ivır zıvırlar oyunlarda işaret olarak kullanılabilir. Sıralı tahta oyunlarında ya da etkinliklerde temsili ıvır zıvırlar değiştirilebilir, çocukların belli bir özelliği ya da anıyı anlatmasını sağladıktan sonra oyundan çıkarılabilir. Örneğin sessiz bir çocuk sürekli hamle yapmak için beyaz fareyi seçebilir ancak güveninin artmasıyla birlikte fare şapkadan çıkan beyaz tavşana dönüşebilir.

Referanslar

Gardner, R.A. (1986). *The Psychotherapeutic Techniques of Richard A. Gardner*. Cresskill, NJ:Creative Therapeutics

_____. (1994). *Dr. Gardner's Pick-and-Tell Games. Cresskill*, NJ: Creative Therapeutics and the Center for Applied Psychology

69

Lensler

Celia Linden

Giriş

Küçük çocuklarla tedavi sırasında karşılaşılan en büyük güçlüklerden biri de bilgileri çocuğun günlük yaşamında kullanabilmesi için somut hale getirmektir. Oyun odasında öğrenilen tekniklerin yeterince kullanılabilir olması ve çocuğun bunları hayatının diğer alanlarında kullanabilmesini sağlayacak kadar uygulanmış olması gereklidir. Bunlar etkili tedavinin temelini oluşturmaktadır.

Bilişsel-davranışsal terapi oyun odasında çocuklara pek çok şey sunar. Terapist genellikle bu bilgiyi anlaşılabilir hale getirmekle uğraşır. Oyun içinde canlanan teknikler klinikçiler için oldukça değerli kaynaklardır. Çocuklara kendilerini ifade etmelerini sağlayan güvenli oyun etkinlikleri sunulduğunda kendilerini sözel olarak daha fazla ifade edebileceklerdir. Deneysel etkinlikler çocuğun neşeli ve tehdit edici olmayan bir tavırla önemli yapıları öğrenme sürecine katılımını sağlar.

Gerekçe

Oyun terapisi çocukların oyun aracılığıyla farklı durumlar yaşamalarını sağlamak ve içinde bulundukları alanın dışında yeni davranışlar öğrenmelerini sağlamak düşüncesi temel alınarak oluşmuştur. Çocukların belli bir perspektif kazanmalarını sağlamak ve bakış açılarını genişletmek için desteklerin kullanılması etkili bir davranıştır.

Tanım

Bu tekniği kullanmak için farklı renklerde birkaç çift güneş gözlüğüne ihtiyacınız olacaktır. Ayrıca ardından bakıldığında renk değişimi sağlayan renkli plastik ya da başka malzemeler de kullanılabilir.

Terapist işe perspektif sözcüğünü açıklayarak başlar ve bunun çocuğun durumuna nasıl uygulanacağını anlatır. Bu aşamada terapist istediği hedeflere ulaşmak için etkinlikleri düzenler. Eğer çocuk depresyondaysa, terapist etrafımızdaki şeyleri bazen pembe bazen sisli gözlerle gördüğümüzü anlatabilir. Eğer çocuğun davranış bozukluğu varsa, belirli olaylar karşısında farklı bakış açıları üzerinde durulabilir.

Çocuk daha sonra farklı gözlükler dener. Terapist bu sırada çocuğa ne gördüğünü ve karşısındaki şeylerin kendisine nasıl göründüğünü sorar. Çocuk depresyondaysa terapist iki farklı renkte gözlük kullanabilir (bir açık renk, bir koyu renk), camlardaki farklılık üzerinde durularak olayları pembe ya da sisli görmemizin bakış açımızla ilgili olduğu ve gerçeklerin çocuğun baktığı gözlüklerin renginde boyandığı anlatılabilir. Gözlükler dışarıda da kullanılabilir, böylece çocuğun kullanmayı seçtiği renge göre okul, ev ve topluma bakış açısının etkilendiği fikri genelleştirilir. Ev ödevleri verilebilir, örneğin çocuğun kendini rahatsız hissettiği bir yerde pembe gözlük takması istenebilir, böylece renklerin değişmesiyle çocuğun duygularının da değişebileceği gösterilebilir. Çocuk daha sonra farklı camlarla bakınca manzaranın nasıl değiştiğini anlatabilir sonrasında da bilişsel-davranışsal terapi teorisi kullanılarak düşüncelerimizin duygularımızı nasıl etkilediği üzerinde konuşulabilir.

Çocukta davranış bozukluğu ya da karşı gelme bozukluğu varsa birkaç çift farklı gözlük sunulmalıdır. Çocuk gözlükleri taktıktan sonra ne gördüğünü anlatır, terapist her gözlüğün odayı nasıl farklı gösterdiği ve gerçeklerin çocuğun baktığı gözlüklerle değiştiği üzerinde konuşur. Konuşmada görüşler farklı olsa da her birinin çocuğun taktığı gözlüğün rengine bağlı olarak geçerli olduğu vurgulanır. Gözlükler oyun terapisi seansları dışında da kullanılmak üzere çocuğa verilebilir. Evde yaşanan bir karşıtlık durumunda çocuk ve ebeveyn birbirlerinin bakış açılarını anlamak için gözlükleri kullanabilir. Bu durumda ebeveyn ve çocuk önce kendi gözlüklerini takarak durumu tartışır. Daha sonra gözlükleri değiştirerek farklı bakmaya çalışırlar. Bir sonraki seansta yaşadıkları deneyimin sonucunu anlatabilirler. Aşağıda depresyon yaşayan bir ergenle bu tekniğin kullanılması örneği yer alıyor:

Terapist: Bugün senin canını sıkan şeylere bakmak için bu farklı gözlükleri kullanacağız. İki farklı renkte gözlük olduğunu göreceksin-

açık ve koyu. Öncelikle bu koyu renk gözlükleri kullanacağız ve senden seni sıkan olumsuz düşünceleri aklına getirmeni istiyorum. Daha sonra olumlu düşüncelerinden söz ederken bu açık pembe gözlükleri kullanacağız. Hadi şimdi 'Beni Üzen Şeyler Listesi'nden bir konu seçelim.

Çocuk: Perküsyonla başlayacağım.

Terapist: Harika. Şimdi bu koyu renk gözlükleri tak ve davul çalma ve öğretmeninle ile ilgili olumsuz duygularını dinleyelim.

Çocuk: Leş gibi kokuyor!

Terapist: Evet bu oldukça olumsuz.

Çocuk: Kötü bir öğretmenim var ve benim dışımda herkes iyi ve bu hiç de hoş değil.

Terapist: Başka?

Çocuk: Hayır.... Hepsi bu.

Terapist: Tamam. Şimdi gözlükleri değiştirelim ve bu pembe renkli olanları takalım. Şimdi o düşünceleri alacağız ve farklı bir şekilde bakacağız. Kötü bir öğretmenin olduğunu söyledin. Onu ya da sana karşı olan davranışlarını sevmediğini biliyorum. Bu düşünceyi nasıl değiştirerek daha olumlu bir perspektiften bakabiliriz.

Çocuk: Şey, önümüzdeki yıl ondan kurtuluyorum!!!

Terapist: Öyleyse sadece şimdilik senin öğretmenin, sonsuza kadar değil.

Çocuk: Evet

Terapist: Hala öğreniyor musun?

Çocuk: Evet.

Terapist: Tamam. Şimdi farklı bir şekilde bakmamız gereken bir olumsuz düşünce daha var. Senin dışında herkesin iyi olduğunu söyledin. Bu kendi performansını değerlendirmenin olumsuz bir yönü. Bunu senin herkesin yaptıklarını temel almadan kendini kötü hissetmeni engelleyecek şekilde nasıl değiştirebiliriz?

Çocuk: Hmm.....(Duraklama) Aslında herkesin nasıl çaldığı önemli değil, kendimi onlarla kıyaslamamalıyım.

Terapist: Becerilerin sana özeldir ve sen de yetenekli birisin. Olumsuz yanın senin yaptığın işle ilgili kendini iyi hissetmeni istemiyor. Seni mutsuz eden ve olumsuz yönleri görmeni sağlayan düşünceleri hatırla. Müzikten keyif almaya ve eğlenceli hale getirmeye bak. Sonuca odaklanmana gerek yok.

Çocuk: Evet ama yine de diğer çocuklar kadar iyi değilim.

Terapist: Heey! Bu düşünceleri söylemek için yanlış gözlükleri takıyorsun.

Çocuk: Aaa. Evet unutmuşum.

Terapist: Olumsuz düşünceler düşüncelerinin kontrolünü etkileyen şeylerdir. Bunları değiştirmek için denemelisin! Bakalım puslu konuşmanı değiştirecek olumlu ifade yapabilecek miyiz?

Çocuk: Aslında şimdi öğretmenimi sevmesem de hala öğreniyorum ve çalarken keyif alabilirim. (çocuk gözlerini devirir)

Terapist: Şimdi kendinle böyle konuşman garip gelebilir ama zamanla bu sana doğal gelmeye başlayacak! Söz veriyorum!

Terapist ve çocuk aynı tekniği kullanarak farklı konular üzerinde konuşmaya devam ederler.

Uygulama

Bu etkinlik çocuklara perspektif kavramını anlatmak ve düşüncelerdeki farklılıkların değerli ve geçerli olduğunu göstermek için oldukça yararlıdır. Özellikle de başkalarının durumunu tolere etme konusunda sıkıntı yaşayan ve olaylara yalnızca kendi bakış açılarıyla bakan çocuklarda başarılı bir şekilde kullanılabilir. Depresyon yaşayan çocukların da olumlu ve olumsuz bilişleri anlaması için bu teknikten yararlanılabilir.

70

Cinsel Sıkıntılar Yaşayan Çocuklarla Psikoterapide Anatomik bebeklerin Kullanımı

Jamshid A. Marvasti

Giriş

Doğal oyuncaklar olarak da bilinen anatomik oyuncak bebeklerin genital organları, vücut kavisleri ve tüyleri vardır. Genellikle bir yetişkin erkek ve kadın, prepubertal kız ve erkekten oluşur, genellikle de zenci hem de beyaz tenlidir. Bu bebekler uzun yıllardır cinsel istismarın değerlendirilmesi ve doğrulanması çalışmalarında kullanılmaktadır, ayrıca bazı savunma avukatları arasında tartışmalı bir konudur. Çıplak anatomik bir bebeğin çocuk için müstehcen olduğu ve ensest, cinsel istismar değerlendirme ve doğrulama çalışmalarını bozup etkilediği düşünülmektedir. Bu bebekler hukuksal değerlendirmelerde oyuncaktan çok bir araç olarak görülmektedir, ancak iletişim sırasında çocuk cinsel istismardan söz ettiği zaman kullanılırlar.

Bu bebekler aynı zamanda cinsel olarak sıkıntılar yaşamış çocuklarda da kullanılabilir. Bu bağlamda ben bu bebekleri araç olarak değil oyuncak olarak kullanıyorum. Cinsel olarak sıkıntı yaşamış çocuklar cinsel istismara maruz kalan ya da cinsel olarak aşırı uyarılmış çocukları kapsamaktadır. Bu çocuklar hukuki değerlendirmeden geçtikten sonra tedavi olmaları önerilmiştir. Bu çocukların yalnızca istismardan dolayı yaşadıkları travma ile ilgili değil aynı zamanda kendilerine yapılan şeyi başkalarına yapma- birinin genital organına dokunma ya da karşısındakiyle cinsellik yaşamaya çalışmak gibi cinsel içerikli davranışlar için de yardım görmeleri gerekmektedir.

Cinsel olarak sıkıntılar yaşamış çocuklar cinsel olarak tepkilidir, bu uygunsuzluğu yok saymak için yaşıtlarına karşı cinsel olarak saldırgan

olabilirler, erotik ve cinsel hareketler yapabilir, zorlayıcı bir yolla mastürbasyon yapabilir ya da cinsel oyunlar oynayabilirler (Marvasti 2000).

Gerekçe

Cinsel olarak sıkıntılar yaşamış olan çocuklar çeşitli patalojik ve istenmeyen davranışlar gösterebilirler ve çoğu zamanda oyun terapisi en iyi tedavi seçeneğidir (Marvasti 1989,1993). Anatomik bebekler aşağıda belirtilen amaçlar için kullanılmaktadır:

1. Çocuğun yaşadığı cinsel istismarı insanlar üzerinde değil bebekler üzerinde göstermesine fırsat vermek
2. Travmayı açığa vurmak, örneğin erkek bebeğin penisine vurmak.
3. Cinsel eğitim sağlamak
4. Çocuğun travmatik olaylarla ilgili hatırladıklarını arttırmak. Hatırlama olaya bağlı bir fenomendir, kişi esas olayla ilgili durumlar ve koşullar içine girince artmaktadır. Genital bölgeleri açık olan bu oyuncak çocuğun yaşadığı cinsel istismar ayrıntılarını ve koşullarını hatırlamasını sağlar.
5. Daha önceden rahatsızlık verici olarak algılandıysa çocuğun duyarlılığını azaltarak jinekolojik muayeneye hazırlamak
6. Çocuk terapistin genital bölgesine dokunmak istediği zaman terapistin yerine geçme (Marvasti 1994)

Çocuk: Pipine dokunabilir miyim? (erkek terapistin cinsel organını işaret ederek)

Terapist: Çocukların dokunmasından hoşlanmam, ama sana bu özel oyuncağı verebilirim. Oyuncağı benmişim gibi düşünebilir ve istediğini yapabilirsin.

Çocuk: Senin pipin de böyle mi? (bebeğin penisini göstererek)

Terapist: Evet, erkek çocuklar ve yetişkinlerdeki gibi penisim var. Kızlarda da vajina diye adlandırılan bir organ var. Diğer oyuncaklara bakarak bunu görebilirsin (çocuğa dişi bebeği gösterir)

Tanım

Terapist uygun gördüğü zaman üzerinde kıyafeti olan anatomik oyuncaklar tanıtılır. Çocuğa bu bebeklerin gerçek bir insan vücudundaki bazı bölümlere sahip olduğu anlatılabilir istenirse bebeğin kıyafetleri çıkartılarak çocuğun istediği gibi oynamasına izin verilebilir. Çocuk daha sonra şunları yapabilir:

1. Erkek ve dişi bebeklerle yaşanan cinsel ilişkiyi gösterebilir (ebeveynlerinin cinsel ilişkisini gördüyse ya da aşırı uyarılmışsa)
2. Travmatik olarak algılanıyorsa cinsel istismar olayını tekrar edebilir. Terapist ya da terapistin bebeği oyuna katılabilir; çözüm önerebilir, tavsiyelerde bulunabilir, olayın olumsuz sonucunu değiştirecek açıklamalar yorumlar yapabilir; örneğin kız bebek saldırgana direnebilir ya da polisi arayabilir. Polis bebekler kızın evine girer ve saldırganı tutuklar ya da saldırgan bebek kurbana 'Bu bir oyun. Bunu kimseye söylememelisin' der o sırada terapist bebek ya da kukla araya girerek 'Bunu birine anlatmalısın çünkü bu bir oyun değil' der.

Cinsel olarak aşırı uyarılmış çocuklar yaşadıkları içsel gerginliği azaltmak, travma üzerine ego tatmini sağlamak için zorlayıcı bir yolla başkalarıyla bu cinsel eylemi tekrar etmek isteyebilir. Bu çocuklar öfkelerini, obsesif kompülsif kategorisindeki kaygılarını kontrol etme konusunda çaresizdirler. Anatomik oyuncaklar travmayı tekrar etme amacıyla kullanılabilir ve çocuğun bunu başkalarıyla yaşama isteğini azaltabilir. Terapist çocuğa seans süresince oynaması için bu oyuncakları verebilir ve çocuk bu bebeklerle diğer çocuklara yapmak istediği şeyleri yapabilir. İlk birkaç hafta süresince haftada üç seans gerekebilir özellikle de çocuk farklı gündüz bakım merkezlerinde ya da okullarda zorla yaşıtlarıyla cinsel oyunlar oynuyorsa. Bu çocuklar genelde cezalara tepki vermezler.

Uygulama

Bu teknik özellikle cinsel sorunlar yaşamış olan ve büyük ihtimalle de etrafındaki diğer çocukları davranışlarıyla rahatsız eden çocuklarda yararlıdır. Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gösteren bazı çocuklar yaşadıkları olayı hatırlattığı için çıplak bebek görünce tepki gösterebilirler. Oyuncağı atabilirler ya da koşarak terapistin odasından kaçabilirler.

Terapist ebeveynler için bu bebeklerin yararını ve yan etkilerini gösteren bir bilgilendirme formuna ihtiyaç duyabilir. Eğer ilerleyen dönemlerde çocuk tekrar cinsel istismara uğrarsa anatomik bebekler hukuki değerlendirme için kullanılamaz, bazı savunma avukatları çocukların bu bebeklerin hukuki değerlendirme sırasında ortaya çıkan şeyleri etkisizleştirebileceğini söylemektedir. Çocuk hukuki değerlendirme sürecindeyse ve/veya mahkemede cinsel istismar iddiaları konusunda ifade verecekse çocuğa anatomik oyuncaklar sunulmamalıdır. Terapist aynı zamanda çıplak bebeklerin kullanılması konusunda kendine güvenmelidir ve bunun ebeveynlerin değer sistemlerine ya da dini düşüncelerine karşı bir şey olmadığını bilmelidir.

Referanslar

Marvasti, J. A. (1989). Play therapy with sexually abused children. In *Vulnerable Population*, vol. 2, ed. S. Sgroi, pp. 1-41. Lexington, MA: Lexington.

_____. (1993). Please hurt me again: postraumatic play therapy with an abused child. In *Play Therapy in Action*, ed. T. Kottman and C. Schaefer, pp 485-525. Northvale, NJ: Jason Aronson.

_____. (1994). Play diagnosis and play therapy with child victim of incest. In *Handbook of Play Therapy*, vol. 2, ed. C. Schaefer and K. O'Connor, pp. 319-348. NewYork: Wiley.

_____. (2000). Child suffering in the abusive and dysfunctional communities and families in the USA. In *Child Suffering in the World*, ed. J. Marvasti, pp 326-360. Manchester, CT: Sexual Trauma Center

71

Aileler için Kum Oyunu Terapisi

Lois Carey

Giriş

Son birkaç yıldır kum havuzu çocuklar için saygı duyulan bir terapi tekniği olarak görülmeye başlandı ve son dönemlerde değeri daha da anlaşılarak aile terapilerinde de kullanılmaya başlandı. Kum oyunu bir kum tepsi ve geniş bir minyatür koleksiyonundan oluşmaktadır, çocuk ve aile kolaylıkla kendi psikolojik sorunlarını yansıtan sahneler yaratabilmektedir. Bireysel ve aile terapileri uygulamalarında belirgin farklılıklar bulunmaktadır, biz burada aileler için uygulanan tekniği ele alacağız. Daha ayrıntılı bilgi için bibliyografiye bakabilirsiniz.

Günümüzde ailelerin yaşadığı stresin kaynağı her iki ebeveynin de kariyer yapmak istemesi, ebeveynlerin boşanması, büyükannelerin torunlarını yetiştirmeleri, genç ebeveynler, alkol ya da uyuşturucu bağımlısı ebeveynlerden kaynaklı sorunlarla ilgilidir. Bu tür aileler için en büyük sorun çocukların yaşadıklarını belirli biçimlerde yansıtmalarıdır. Aileler çocukları iyileştiği anda her şeyin düzeleceğine inanırlar. Hepimizin bildiği gibi asıl sorun bu değildir aslında. Aslında meşgul ebeveynler zayıf iletişim becerileri olan ailelerde yetişip duyguları göz ardı edilmiş ve sorunları nasıl çözeceklerini bilmeyen çocuklardır. Aileler için Kum Oyunu terapisi ailelerin iletişim becerilerini geliştirmenin yanı sıra ilişkilerini güçlendirmek ve yaşanan sorunları ortaya çıkarmak için geliştirilmiştir. Sorunlar oyun biçiminde eğlenceli bir şekilde yönlendirilebilir.

Gerekçe

Oyun çocukların düşüncelerini, umutlarını, duygularını ve ilgilerini ifade edebildikleri bir yoldur. Ebeveynler bir tedavi tekniği olarak ya da çocuklarıyla iletişim kurabilmek için bu oyunlara bakmaları konusunda eğitilerek bunların değerlerini sorgular. Oyun terapistleri daha fazlasını da bilir. Çocukların tedavisinde kum oyununu kullanan bir terapist, aile danışmanlığı dışında ebeveynleri dışarıda tutar. Aileyi bir sitem olarak gören aile terapistleri genelde çocuğu dışarıda tutarak oyun terapistine yönlendirir. Aileler için Kum Oyunu aileleri ve çocukları hemen içine alan bir yöntemdir. Aileler, kum oyunu sürecinde görsellik kazanan ve genelde de sözsüz olan metaforların kullanımıyla çocuklarının ve (kendilerinin) sorunlarını anlayabilirler. Örneğin bir keresinde kum havuzunda yaptıklarını annesine göstermek isteyen bir kız çocuğu ile terapi yaptım. Tepsinin ortasında etrafı kaleyle çevrilmiş bir ada vardı. Kalenin tepesine tünemiş büyük bir ejderha karşı kıyıda ise kucağında köpeğiyle oturan bir kız çocuğu vardı. Anne anında tepki gösterdi. Heyecanla 'beni böyle mi görüyor?' diye sordu. Çocuğun ilk seansı olduğu için duygularını yargılamak istemediğimden böyle bir yargı için henüz erken olduğunu anlattım. Benim amacım işin ilerleyebilmesi için anne ve kızın endişelerini hafifletmekti. Eğer bu durum tedavinin ilerleyen aşamalarında meydana gelseydi, bunu farklı bir şekilde ele almam gerekecekti, büyük ihtimalle sorunu yansıtan bir ikili oyun oluşturacaktım.

Tanım

Çocukları ile ilgili olarak terapiye yönlendirilen aileler genelde ne yaşayacakları konusunda endişelidirler. Ailelerin oyun terapisini ilk adım olarak algılamalarını sağlamak terapistin önemli görevlerinden biridir. Ailelere oyun terapisinin değerini ve ancak tüm ailenin katılımıyla bundan fayda elde edebileceklerini anlatmak gerekir. Özellikle iletişim sorunları gibi bütün aileyi etkileyen aile terapisinin anlatılmasıyla bu sağlanabilir. Ailelerin bu tekniğin bütün iletişim sorunlarını çözeceği, sorunu farklı açılardan görerek farklı çözümler üretebilecekleri konusunda ikna edilmeye ihtiyaçları vardır. Böyle bir girişten sonra farklı bir terapi biçimini kabul ettiklerinde aileler kum oyunu odasına alınırlar. Aile üyelerinin bu bilinmeyen duruma alışmalarını sağlamak amacıyla önce hem ıslak hem de kuru olan kuma dokunmaları sağlanır. Daha sonra ise duvarda bir rafta yer alan minyatür oyuncakları incelemeleri istenir. Daha sonra ise seansın sonunda oluşturdukları sahneler hakkında

konuşma fırsatı yakalayacakları söylenir. Bu aşamada terapist gözlemci rolündedir, her bir bireyin kuma dokunduğunda ve birbirlerine karşı nasıl davrandıklarını not alır. Aile bu bilinmeyen terapi tekniğine hazırlanırken sözel olduğu kadar sözel olmayan tavırları ve davranışları da önemlidir.

Anne, baba 10 yaşındaki Billy ve 8 yaşındaki Joan, Bilyy'nin enkoprezis (ç. N istemsiz olarak gaita çıkarmak) ve Joan'ın depresyon sorunu için terapiye geldiler. Yukarıda söz edildiği gibi kum oyunu terapisi hakkında bilgilendirildiler ve tedavinin ilk altı haftasında kum resimleri yaptılar. Tek bir kum tepsisinde ıslak kumla tüm aile bireyleri tarafında bir resim oluşturuldu. (Bazı durumlarda aileleri iki gruba ayırarak farklı kum tepsilerinde çalışmaları söz konusu olabilir). Anne ıslak kumla çalışırken rahatsız olduğu için katılımcı/gözlemci olmasına izin verildi. Diğer aile üyeleri kullanacakları minyatürleri seçti, bu seçim sırasında genelde kimin neyi alacağı konusunda tartışmalar oldu. Terapist bu sırada aile bireylerinin sorun çözme becerilerini gözlemlemek için müdahalede bulunmadı. Baba düzeni sağlamaya çalıştığı sırada terapist babadan geri çekilmesini istedi. Billy çeşitli yılanlar, dinozorlar, küçük ve büyük su aygırı ve bir kaplan seçti. Su aygırı ve yılanları çamurda hareket etmeleri için kuma daha fazla su eklemek istedi. Bu minyatürlerin seçimi yaşadığı sorunu ve bu sorunun kendisini nasıl etkilediğini göstermekteydi. Kaplan ve dinozor yan yana ve yüzleri birbirine dönüktü. Gözlemci olan anne dehşete düşmüş bir şekilde bunları izleyip böyle bir dağınıklığa katlanamayacağını söyledi. Joan da Billy'nin su eklemesi konusunda rahatsızdı, bu nedenle kendine çok da ıslak olmayan bir köşe seçmişti. Köşesindeki küçük alanda içinde ev, inekler, atlar, domuzlar ve tavuklar olan bir çiftlik yapmıştı. Daha sonra ise evin çatısına kollarını yukarı doğru kaldırmış bir kız çocuğu yerleştirdi. İntihar eğilimi olduğu için terapist bu konuyu hemen not aldı ancak o anda bir şey söylemedi. Baba ise birkaç büyük kamyon, buldozer, askerler ve şovalyelerle kum tepsisinin merkezindeydi. Billy'nin ıslattığı kumların arasında yol yapmaya çalışıyordu ama Billy ona geri çekilmesini söylüyordu (Billy sınır çiziyordu). Baba ise askerleriyle (silahlı) Billy'nin çamur içindeki su aygırlarını hedef alıyordu (Babanın sınır konulmasına karşı tepkisi ?). Şovalyeler ise Joan'ın çiftliğini koruyordu. (Koruma?).

Aileden daha sonra ortaya çıkan resme bakarak seçtikleri karakterlerle bir öykü anlatması istendi. Billy seçtiği hayvanların hepsinin çamurda yuvarlanarak kirlenmeyi sevdiğini söyledi. Kaplanın ise orada bulunan hayvanları, rahatsızlık oluşturacak herhangi bir duruma karşı koruyacağını ancak kaplan ve dinozorun düşman olduğunu anlattı. Joan

ise kendi köşesinde hayvanların yapabileceklerinden korktuğu için korunmak amacıyla çatıya çıktığını söyledi (Çiftlikteki hayvanlardan söz ediyor gibi görünse de Billy'nin ürkütücü hayvanlarını da ima etmiş olabilirdi). Baba ise askerlerini düzeni sağlamak için orada olduğunu anlattı. Şövalyelerin çatıdaki kızı kurtaracağını söyledi. Anne ise hiçbirşey söylemedi çaresiz ve oldukça üzgün bir haldeydi.

Terapist durumu şöyle özetledi: "Su aygırları ve yılanlar bize çamurda yuvarlanmanın nasıl bir duygu olduğunu gösteriyor gibi. Diğer yandan kızgın olan kaplan ne yapacağını bilmiyor. Kaplan belki de çamurdaki hayvanlara saldırmak istiyor ama önce dinozoru yenmesi gerekmez mi? (Terapist Billy'nin zevk ve öfke gibi karmaşık duygularıyla bağlantı kurmaya çalışıyor)." Terapist daha sonra Joan'a dönerek çatıdaki korkan kızla ilgili yorumlar yaparak ve kızın şövalyelerin kendisini kurtarmak için gelmesine sevinmiş olabileceğini söyledi. (Çocuğun olası bir intihar fikrine karşı şövalyelerin kendisini kurtarmak için orada olduğunu anlattı. Ebeveynlerin varlığı destek olarak vurguladı). Daha sonra ise yol yapmak üzere kullanılan kamyonlar (babanın yardım çabası) ve çamur içindeki hayvanları hedef alan kızgın askerler (Billy'nin durumuna babanın gösterdiği tepki) hakkında yorum yapıldı. En sonda ise annenin sözel olmayan tepkisine sıra geldi: 'Bu senin için izlemesi rahatsızlık verici bir durum oldu sanki ama oldukça yapıcı bir iş başarıldı gibi görünüyor. Söylemek istediğin herhangi bir şey var mı?" Anne gözyaşlarına boğularak bu durumun kendisini nasıl çaresiz ve üzgün kıldığını anlattı.

Bir kum resmi bir ailenin en derindeki korkularını ve duygularını oyun aracılığıyla, katılımcıların her ne şekilde olursa olsun tehlikeli olmayan bir şekilde rol almasıyla ortaya çıkarmalarına yardımcı oldu.

Uygulama

Aileler için Kum Oyunu Terapisi bireysel kum oyunu, oyun terapisi ve aile terapisi arasında bir bağlantı kurmaktadır. Katılımcının bütün bu farklı yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olması ve uygulama sırasında kendisini rahat hissetmesi gerekmektedir. Aileler için Kum Oyunu Terapisi aile sistemi yapılanmasını temel alır. Bu teknik ölü, boşanma, yeniden evlenme gibi belirgin bir kayıp gibi ya da istismar gibi yaygın iletişim sorunlarının yaşandığı aileler için oldukça yararlıdır. Katılımcı kum oyununun da yardımıyla daha yaratıcı düşünebilir.

Bibliyografi

Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry* 9:345-374

Bradway, K., ed. (1981). *Sandplay Studies*. San Francisco,CA:Jung Society

Carey, L. (1990).Sand play therapy with a troubled child. *The Arts in Psychotherapy* 17:197-209

_____. (1991). Family sandplay therapy. *The Arts in Psychotherapy* 18:231-239.

_____. (1992). A child centered approach to family sandplay therapy. *Quaternio, Journal of the Brazilian Society of Jungian Psychotherapy* 1(3):6-11.

_____. (1999). *Sandplay Therapy with Children and Families*. Northvale, NJ:Jason Aronson.

Gil, E. (1994). *Play in Family Therapy*. NewYork: Guilford.

Kalff, D. M. (1980) *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Santa Monica: Sigo.

Landgarten, H. (1987). *Family Art Psychotherapy: A Clinical Guide and Casebook*. NewYork: Brunner/ Mazel

Mitchell, R., and Friedman, H. 91994). *Sandplay: past, Prsent and Future* London and New York: Routledge.

Moustakas, C. (1959). *Psychotherapy with Children: The Living Relationship*. Caron.

Schaefer, C. And Carey, L., eds. (1994) *Family Play Therapy*, Northvale, Nj: Jason Aronson.

Wynne, L. (1965). Some indications and contraindications for exploratory family therapy. In *Intensive Family Therapy*, ed. I. Boszormenyi-Nagy and J. L. Framo, pp. 289-322. NewYork: Harper&Row.

72

Kum Torbasına Karşı Gösterilen Tedavisel Tepkiler: Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık Tedavisi

Victoria McGuinness

Giriş

Öfkenin ifade edilmesi ve saldırganlık kritik bir müdahale sorunudur. Böyle bir oyun çocuk için eğlenceli değildir; bu acı veren bir gerçeğin ifadesi ve dışa vurumudur. Terapistin çocuğun saldırganlığına karşı gösterdiği tepki saldırgan duygu ve davranışları ya körükler ya da ortaya çıkmalarını sağlayarak değiştirir. Kum torbası oyununun doğru kullanımı çocuk için doğru bir güçlendirme anlamına gelmektedir. Terapistin göstereceği tepkiler çocuğun yaşadığı olumsuz duygular ve saldırgan davranışlar arasındaki bağı kırmaktır. Tedavisel tepkiler saldırganlık davranışından çok çocuğun duygularına odaklanır.

Günümüzde pek çok öfkeli çocuk ümitsizce yardım arayan ebeveynler tarafından terapiye getirilmektedir. Çocuklar genel olarak 'Babam anneme vuruyor ve bu beni öyle kızdırıyor ki ben de kız kardeşime vuruyorum' diyecek bilişsel ve sözel yetiye sahip değillerdir. Bazen aşırı endişeli ebeveynlerden şöyle telefonlar alıyorum: "Kızım, kreşte resmini beğenmediğini söylediği için arkadaşının boğazına yapışmış." Ya da "Oğlum sınırlarını hiç bilmiyor, sürekli arkadaşlarına dirsek atıyor" ya da "oğlum çok kaba ve saldırgan, bu beni çok korkutuyor-tıpkı babası gibi.....ailesinde çok fazla şiddete maruz kalmış".

Çocuklardaki öfke ve saldırganlık tedaviyi gerektiren en önemli iki sorundur. Çocuklar, biz yetişkinler anlasak bile öfkelerinin gerçek nedenini tanımlayamayacak durumdadırlar. Bunun nedeni belki ebeveynlerin boşanması, belki çocuğun istismar edilmesi ya da çocuğun bir şekilde kendini korunmasız hissetmesi olabilir- ayrıca çocuklarda öfke ve saldırganlığa yol açacak pek çok çevresel faktör de bulunmaktadır. Ebeveynler çocuklarının öfkelerini göstermeleri konusunda çoğu zaman korku ve de utanç duygusu yaşarlar. Bir oyun terapistinin gösterdiği tepkiler genelde korku kaynaklı olan öfkenin biçimlendirilmesinde oldukça önemlidir.

Gerekçe

Çocuklarda şiddetin etkisi federal hükümetin aile içi yaşanan şiddeti resmi olarak tanıdığı 1984 yılından bu yana sosyal bilinç çerçevesinde ele alınmaktadır; yıllık en az 3,5 milyon çocuk aile içi şiddete maruz kalmaktadır. Aile içi şiddete tanık olmak ya da doğrudan istismara maruz kalmak çocukların normal gelişimlerini etkileyerek pek çok yönde zarar vermektedir. Kum torbası kullanmak çocuğun öfkesini ve düşmanlığını dışa vurmasını sağlayan en yaygın yöntemlerden biridir. Çocuğun içselleştirdiği baskı saldırganlık olarak kendini gösteren davranış, çocuğun taşıdığı duygusal bir enerjiye dönüştürülerek başka bir tarafa yönlendirilmeli ve çocuğun rahatlaması sağlanmalıdır.

Öfkeli pek çok çocuk öfke ve saldırganlık konusunda rahatlamak için Kum torbası kullanmayı iyi bir yol olarak görmektedir. Böyle bir rahatlama için kullanılan Kum torbaları sayesinde çocuk terapisle yaşadığı ya da tanıklık ettiği duygusal acı, öfke ya da şiddetin düzeyini gösterebilmektedir. İlk amaç oyun odasında çocuğun olumsuz duyguları deşarj etmesini sağlamaktır. Öfkenin deşarj edilmesi önemli bir adımdır ancak öfkeyi yönlendirmek hassas bir durumdur. Terapistin tepkileri çocuğun hissettiği öfke ve saldırganlık duygularının ya azalmasına ya da artmasına neden olacaktır. Çocuğun olumsuz duygu ve deneyimleri ile çocuğun yapmayı öğrendiği öfkeli/saldırgan davranışlar arasındaki bağı indirgemek hayati önem taşımaktadır. Kum torbasıyla öfkenin deşarj edilmesi sırasında gösterilecek dikkatli tepkiler çocuğun öfkesini serbest bırakarak öfkenin koruyucu kalkanı ardındaki üzüntü ve korku duygularını ortaya çıkarır. Aslında kendini üzgün ve incinmiş hissetmektense öfkeli olmak çocuğun kendini daha güçlü hissetmesini sağlamaktadır.

Tanım

Terapist çocukla aynı seviyede olacak şekilde sandalyesine oturur. Çocuk Kum torbasını köşeye çeker ya da bir şekilde karşısına alır. Çocuk oyunu tekrarlamaya başladığında, Kum torbasına olumsuz bir kimlik yüklemenin yanı sıra pek çok olumsuz duygu ve deneyimi de yöneltir. Kum torbasına gösterilen tepkinin tarafsız olması, (cinsiyeti ortaya çıka-

na dek) terapist açısından oldukça önemlidir ve bu sırada çocukla empati kurmalıdır. Çocuk tarafından iletilen duygu ya da deneyim üzerindeki vurgu öfkeyi etkisiz duruma getirmede oldukça önemlidir. Bu süreçte çocukların çoğu konuşmaz. Bazen çocuğa 'Buna anlatmak istediğin bir şey var mı?' ya da 'Bunun bilmesini istediğin bir şey var mı' diye sorarım. Eğer yanıtlamazlarsa ısrar etmem.

Çocuk Kum torbasına yumruk atıp tekmelemeye başladığında geribildirim almak için şöyle başlarım.

Terapist: Buradaki şeyin senin öfkeli olduğunu bilmesini istiyorsun. Bu kişinin incinmiş olmanın nasıl bir duygu olduğunu anlamasını istiyorsun. Onlara seni daha fazla incitmemelerini söylemek istiyorsun.

Çocuk: (Çok öfkeli ama güçlü olan çocuk bir kılıç, silah ya da beysbol sopası alarak Kum torbasını 'inciterek' enerji harcar. Çocuk genelde yüzüne vurmayı -olası kimlik sorunları-ve kulaklara- belki de sözel istismar ya da şiddetli tartışmaları dışa vurur- vurarak büyük enerji harcar.)

Terapist: Bunun yüzüne vurunca nasıl incindiğini bilmesini istiyorsun....İncitici şeyler duymanın nasıl bir duygu olduğunu anlamasını istiyorsun. Bunun bir derse ihtiyacı var. Sürekli incinmenin ne olduğunu anlaması lazım.

Çocuk: Evet, bir derse ihtiyacı var. Ben güçlüyüm (Kum torbasına dönerek) Nasıl istersin? (Çocuk Kum torbasını tekmelemeye devam eder).

Terapist: Şimdi bu adamın senin güçlü olduğunu bilmesini istiyorsun. Şimdi bu adama karşı güçlerin var. Bu adama söylemek istediğin bir şey var mı?

Bu nokta da pek az çocuk doğrudan Kum torbasıyla konuşur. Bazı çocuklar konuşur, Kum torbası Tanrı'yı ya da anlaması güç şeylerin ol-

masını sağlayan bir gücü simgeler. Bu bazen bir bireydir- kendilerini inciten ya da parkta dalga geçen bir yetişkindir. Bazen de hesap görülmesi gereken bir kişiyi temsil eder. Saldırganlık anında geri bildirimi en rahat "Bu canını yakacak" dediğimde alıyorum. Çocuklar bunu duymaktan keyif alıyor ve ben de bu cümleyi tekrar edip ekliyorum: "Bunun incinmenin ne demek olduğunu bilmesini istiyorsun".

Çocuk: Elleri sıkıştı, artık ellerini kullanamaz.

Terapist: Onun güçsüz olmanın nasıl bir duygu olduğunu bilmesini istiyorsun. Senin kullanıp attıklarını toplamak zorunda. Bunun nasıl bir duygu olduğunu anlamalı.

Çocuklar genelde güçsüz durumda kalmışlardır. Bu, çocuğun saldırgan davranışlarının nedeni olan duygu ve deneyimlerini ortaya çıkaran geri bildirimler elde etmemizi sağlar. Yaklaşık 45 dakika boyunca Kum torbasına saldıran çok öfkeli çocuklarla çalıştım. Çocukla ve bu kızgınlık duygularıyla baş başa olmak oldukça sabır ve dikkat isteyen bir iştir. Çocuğun davranışları ve duyguları vuruş torbasında uygun tepkiler bulduğu anda saldırganlık ihtiyacı da azalmaktadır.

Terapist: Oyun için bugün beş dakika daha süremiz var. Bugün buradan ayrılmadan karşındakinin bilmesini istediğin başka bir şey var mı?

Çocuk: Hapse atılacak (yerine kaldırma metaforu). Onu hapse tıkacağım! (Kum torbasını yüzü duvara dönük bir şekilde köşeye koyar.) Bana bakma, orada kalmalısın!

Terapist: Şimdi kendini güvende hissediyorsun. Artık o hapiste ve seni incitemez. Ona incinmenin ve hapiste olmanın ne demek olduğunu gösterdin. Artık seni dinlemek zorundadır.

Terapistin çocuğun çevresini tanıması ve o çevreyi çocuk için güvenli hale getirmek oldukça önemlidir. Çocuklar duyguları onaylandıkça kum torbasına vurmaya karşı ilgilerini kaybederler. Eğer çocuğun saldırganlığı 10 seanstan fazla devam ederse bazen "Ona vurmanın dışında

öfkeli olduğunu başka nasıl gösterebilirsin?" diye sorarım ya da kum torbasını oyun odasından kaldırıp "Hadi şimdi öfkeli duygularımızı vurmak dışında başka türlü nasıl ifade edebileceğimizi bulalım, önce sen bir şeyler anlatabilirsin".

Uygulama

Çocukların şiddeti endişe, depresyon, geri çekilme gibi içe dönük davranışlarla ya da saldırganlık, suç işleme, hiperaktivite gibi dışa dönük davranışlarla kendini gösterir. Şiddetin çocuklar üzerindeki etkisi farklı problemlerin yanı sıra bazen sosyal yetersizlik ya da okulda başarısızlık gibi kendini gösterebilir. Şiddetin çocuklar üzerindeki etkileri konusunda yapılan bir araştırmaya göre çocuklar dört alanda psikolojik olarak zarar görmektedir: (1)anlık travma (2) gelişmede ters etkiler (3) büyük bir stres altında yaşama, özellikle kendinin ya da aileden birinin yaralanması korkusu (4) şiddeti rol model olarak alma (Strauss 1991). Çocukların öfkelerini ifade etmelerini sağlayan ve farklı alanlara yönlendiren pek çok teknik vardır. Oyun odasında kum torbasına karşı gösterdiği saldırgan davranışlara uygun tepkiler vermek bu yolardan biridir, bu genelde çocukların tercih ettiği ve olumlu değişimlerin gerçekleşmesine yardımcı olan bir tekniktir.

Referans

Straus, R. (1991). Children exposed to marital violence. In *Family Violence Across the Life Span: An Introduction*, ed. O.W. Barnett, C. L. Miller-Perrin, and K. V. Perin. Los Angeles, CA: Thousand Oaks and Sage

73

Felaket Dinozorları

Risë VanFleet

Giriş

Felaket dinozorları özellikle fırtına, deprem ya da ailede yaşanan bir hastalık sonucu kaza ya da yaralanma gibi travmalar yaşayan çocuklarda etkili bir yöntemdir. Bu teknik bireysel ya da grup çalışmalarında kullanılabilir. Dinozorlar yaralanma için bir metafor ve iyileşme konusunda bir metafor oluşturarak çocuğa üstünlük ve kontrol duyguları yaşatır.

Gerekçe

Çocuklar bir travma ya da hastalıkla karşı karşıya kaldıklarında tıpkı yetişkinler gibi kendilerini çaresiz hissederler. Yetişkinler deneyimleri hakkında konuşabilirken çocuklar bunu ancak oyun aracılığıyla yapabilir. Felaket Dinozorları çocukların kontrol edilmesi güç ve endişe uyandırıcı durumlar karşısında kontrollü olmalarına yardımcı olur. Dinozorlar ayrıntılı bir tedavinin parçası olarak kullanılmalıdır.

Tanım

Bu terapi tekniği için gerekli olan malzemeler şöyledir:

1. Kıvrılabilen dinozorlar (Fun Express'ten uygun fiyata alabilirisiniz, telefon 1-800-228-0122).

2. Alçı, alçı tozuna batırılmış sargı bezi (tıbbi malzeme satan mağazalardan ya da hobi mağazalarından alabilirsiniz)
3. Küçük bir kase ılık su

Terapist çocuğa bir dinozor verir, kendisi de ayrı bir dinozor alır. Sargı bezi ikiye bölünür, çocuk ve terapist birer parçasını alır. Terapist dinozorlarla ilgili kısa bir öykü anlatarak başlar:

> Bu dinozorlar bir felaket yaşamışlar (ya da gerçekten zor günler ya da başlarına kötü bir şey gelmiş) ve yaralanmışlar. Sence nasıl bir felaket yaşamışlardır? (Bu isteğe bağlı soru çocuğun öyküleme sürecine katılması istendiğinde kullanılabilir). Evet, yaralanmışlar ve yardıma ihtiyaçları var. Bende iyileşebilmeleri için kullanabileceğimiz bazı şeyler var. Bandaj ve alçı kullanabiliriz.

Terapist daha sonra ılık suyun için alçının nasıl çözüldüğünü gösterir. Daha sonra çocuk sargı bezlerini kullanarak dinozorun alçı gerektiğini düşündüğü bölgelerini alçıya alır. Terapist de kendi dinozorunu alçıya alır ama bunu çocuğun etkilenmesini önlemek amacıyla arkada yapar.

Alçı ile kaplanan dinozorlar kuruması ve alçının sertleşmesi için bir kenara kaldırılır (yaklaşık 20 dakika). Bu sırada başka bir yöntem kullanılabilir. Dinozorların alçıları kuruduktan sonra terapist dinozorların nasıl iyileşeceğini anlatmaya başlar. Terapist çocukla dinozorda nasıl farklar olacağını tartışabilir: hem olumsuz (hafif topallayarak yürüyecek) hem de olumlu (kendisi gibi felaketler yaşayan dinozorlara nasıl yardım edileceğini öğrenecek), yönler. Bu fikirler çocuktan çıkmalıdır. Dinozor metaforu kullanılarak yapılan bu tartışma kısa ve neşeli bir şekilde sürmelidir.

Terapist çocuğa dinozorun alçısının çıkmayacağını ama insanlara uygulanan alçının çıktığını anlatmalıdır. Bu etkinlikte alçı renkli kalemlerle de süslenebilir.

Uygulama

Felaket Dinozorları travmatik olaylar sonucu yaralanan ya da ailesinde hasta bireyler bulunan çocuklarda uygulanabilir. Bu teknik en iyi biçimde tedavinin ortalarında uygulanır.

7 yaşındaki Chris ailesiyle birlikte bir trafik kazası geçirmiş. Hiç kimse ciddi bir yara almamış ama korkunç kaza sonunda herkeste morluklar ve küçük kesikler meydana gelmiş. Kaza sonrasında ise kâbuslar görmeye başlayan Chris arabaya binmekten korkar olmuş. Chris'in tedavisi sırasında Felaket Dinozorları oyun terapisi (Levy 1933) ve eş zamanlı gerçekleşen anne baba terapisi (VanFleet 1994) sırasında uygulandı. Chris uzun bir boynu ve kuyruğu olan mavi siyah dinozoru seçti. Daha sonra dinozorun boynunu ve kuyruğunu ucunu alçıya aldı. Daha fazla sargı bezi kullanarak dinozorun bacaklarını alçıya aldı. Alçılar kuruduğunda bacaklarındaki alçıları renkli kalemlerle boyadı. İşi bittiğinde ise dinozorun 'kendisini iyileştirecek birisi olduğu' için ne kadar şanslı olduğunu söyledi.

Referanslar

Levy, D. M. (1993) The use of play tecnique as experimental procedure. *American journal of Orthopscyhiatry*

VanFleet, R. (1994). *Filial Therapy: Strengthenin Parent-Child Relationships Through Play*. Sarosota, FL: Professional Resource Exchange

74

Aile içi ilişkileri Ortaya Çıkarmak Amacıyla Oyuncak Hayvanların Kullanılması

Dolores A. Mortimer

Giriş

Oyuncak hayvanlar Axline'in (1969) önerdiği oyun odası malzemeleri arasında yer almaktadır. Guerney'e göre (1983) "oyuncak alanındaki yeniliklere rağmen Axline'in oyuncak listesi hala pek çok terapistin kullandığı oyuncakları temsil etmektedir".(s.27). Oyun terapisinin temel noktalarından biri yaratıcı bir şekilde hayal gücüyle çocuğun kendini ve etrafını nasıl gördüğünü ortaya çıkarmaktır. (Irwin and Rubin 1976). Terapistler olarak çocuğun seçtiği oyuncaklar, bunların nasıl kullanıldığı, oyunun yoğunluğu, oyun sırasında kullanılan kelimeler aracılığıyla gönderdiği mesajları gözlemlemeyi, ilişki kurmayı ve yorumlamayı öğrenmeliyiz.

Aile terapisi sırasında oyunların kullanılmasının ne kadar faydalı olduğu pek çok şekilde belirtilmektedir. Oyunlar, düşünceleri, duyguları, aile bireylerinin nasıl algılandığını ortaya çıkararak aile bireylerinin eğlenceli bir işte yer alarak iletişim kurmalarını sağlar ve aile sisteminin nasıl işlediğini ortaya çıkarır.

Gerekçe

Yıllardan beri insanların güçlü ve zayıf yönlerini, duygularını, değer sistemlerini ve karakter gelişimlerini ortaya çıkarmak amacıyla metaforik olarak kullanılan hayvanlar kişiliğin faklı yönlerini üstlenmektedir. Hayvanlar bir mesaj iletmek, ders vermek ya da belirli bir noktaya dikkat çekmek amacıyla mitolojide, atasözlerinde, fıkralarda, çizgi filmlerde, şiirde, fabllarda kullanılmaktadır. Terapist oyuncak hayvanları aile içi ilişkilere derinden bakmak ve aile üyelerini daha iyi anlamak amacıyla kullanabilir.

Tanım

Çok farklı hayvan seçeneklerine gerek olmasa da birkaç türde vahşi hayvan, çiftlik hayvanı, timsah ya da su hayvanı ve birkaç dinozor bulundurulması gerekir. Ayrıca anne inek ve yavrusu, büyük ve küçük inek gibi birkaç hayvan ailesi de bulundurulmasını önerebilirim. Bütün hayvanlar tek bir kutu içinde yer almalıdır.

Bu teknik, seansın amacına , çocuğun gelişim düzeyine ve seans sırasında elde edilmesi beklenen bilgiye bağlı olarak yönlendirici ya da yönlendirmesiz olarak kullanılabilir. Yönlendirmesiz yaklaşımda kutu çocuğa gösterilir: "Bu kutuda farklı hayvanlar var. Kutuya bakmak ve farklı hayvanları görmek isteyebilirsin. Sonra istediğin hayvanla istediğin gibi oynayabilirsin".

Yönlendirici yaklaşımda ise terapist kutuyu gösterip şöyle der: "Burada bir kutu hayvan var. Her bir hayvanı kutudan çıkarıp boyutlarını, yüzlerindeki ifadeyi incele. Her bir hayvanın neye benzediğini düşün. Örneğin, Bence geyik çok sessiz bir hayvan ve Bambi gibi nazik. Sen geyik hakkında benim düşündüğümden farklı şeyler düşünebilirsin. Bütün hayvanlara bakıp inceleyip masanın üzerine koyduktan sonra sana daha sonra yapacağın şeyleri söyleyeceğim". Çocuk bütün hayvanları masanın üzerine koyduktan sonra terapist şöyle devam eder "Şimdi ailendeki herkesi ayrı ayrı düşün. Şimdi her biri ne yapmaktan hoşlanır? Her biri nasıl davranır? Ailendeki kişilerin yerine geçecek bir hayvan seç Eğer sen de dahil ailendeki tüm kişiler birer hayvan olsaydı hangi hayvan olurdu?". Çocuk her birey için bir hayvan seçtikten sonra, o kişinin seçilen hayvanla olan benzer yönleri üzerinde konuşabilirsiniz: "Bu kişinin bu hayvana benzeyen özellikleri neler? Bana (hayvan)ın nasıl davrandığını göster? Ne söylüyor? Daha sonra ne oluyor?"

Pek çok çocuk aile üyeleri hakkındaki zıt duygularını, aile içindeki zıtlıkları ya da karmaşayı ifade etmekte güçlük yaşarken oyuncak hayvanların bu konuda bir araç olarak kullanılması çocukların yaşadığı endişeyi ortadan kaldırmaktadır. Kendileri ve etrafları ile ilgili yaşadıkları duyguları, düşünceleri ifade etmede özgürdürler.

Uygulama

Bu yöntem ebeveynleri ayrılan, boşanan ya da terk edilen çocuklarda başarılı bir şekilde kullanılabilir. Ayrıca aksi davranışları sergileyen, dikkat eksikliği sorunu (DEB) olan, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan, endişeli ya da mükemmeliyetçi çocuklarda ve ebeveynlerden birinin kronik bir rahatsızlığı ya da yatalak olması gibi nedenlere bağlı olarak aile içi istikrarsızlıklar yaşayan çocuklarda da kullanılabilir.

4 yaşındaki Billy'i ailesi oldukça aktif birisi olarak tanımlıyordu. Anaokulu öğretmenleri Billy'nin diğer çocuklara karşı fiziksel olarak saldırgan davranışlar sergilediği konusunda şikâyette bulunmuşlardı. Sosyal becerilerinin yetersiz olması ve diğer çocuklarla uygun bir şekilde iletişim kuramadığı için arkadaşlıklarını sürdüremiyor, yeni arkadaşlar edinemiyordu. Billy'nin çevresi istikrarlı ve düzenliydi. Her ikisi de üniversite mezunu olan anne ve babasının ilgisinden, kendisini sevmelerinden ve evde annesiyle kalmaktan memnun görünüyordu. Ancak saldırgan davranışlar söz konusu olduğundan bu yana tüm bu ilgi azalmaya başlamıştı.

Billy'nin davranışlarının temeline gidebilmek için yönlendirmesiz yaklaşımı tercih ettim. Kendisine bir kutu dolusu hayvanı verdiğimde içindekilerle oynamaktan büyük bir keyif aldı. Oyunu gittikçe yoğunlaştı ve hayvanlar arasında bir kavga başladı. Oyunda çok fazla zıtlık ortaya çıktı. Bu sırada acımasız bir kaplanın bütün diğer hayvanlarla kavga ettiği ve her zaman kazandığı dikkatimi çekti. Oyun sırasında Billy yalnızca kaplanın kükreme sesini ve kaplana yenilen diğer hayvanların çığlık ve iç çekiş seslerini çıkarıyordu.

Seansın sonuna doğru sorular sormaya başladım:

Danışman: Eğer sen bu hayvanlardan biri olsaydın hangisi olurdun?

Billy: (Büyük bir gülümseme ve heyecanla) İşte bu, kaplan!

Danışman: Peki kaplan olacağına nasıl karar verdin?

Billy: (gururla) Çünkü çok aktif ve ben de öyleyim.

Danışman: Senin aktif olduğunu kim söylüyor?

Billy: Annem söylüyor. Ama ben istediğim için aktifim.

Danışman: Peki aktif ne demek?

Billy: Dövüşmek

Danışman: Peki sen aktif olmayı seviyor musun?

Billy: Kavga ederek değil

Danışman: Peki nasıl aktif olmayı istersin?

Billy: Etrafta kükreyerek!

Billy'nin kendisinin aktif olarak tanımlandığını duyduğu apaçık ortadaydı. Bu normal değildi. Pek çok ebeveyn çocuğunu "aktif", "hiper aktif" ya da bir çocuğun tişörtünde gördüğüm gibi "bela geliyorum" diye tanımlamaktadır. Artık küçük çocuklar bile bu etiketleri kafalarında canlandırabilmektedir. Kendi adıyla aktif kelimesinin özdeşleştiğini duyan Billy bu kelimeyi kafasında canlandırmaya başlamıştı. Billy bu kelimeyi dövüşmek ile özdeşleştirmişti. Kendi kendine kehanette bulunmuştu. Billy aktif olmayı diğer çocuklara fiziksel olarak saldırmak şeklinde yorumlamıştı. İnsanlar aktif olduğunu söylediği için aktif olmak zorundaydı. Ama 'Sadece etrafta kükremek istiyorum' demesi 'Sesimi duyurmak istiyorum, beni fark etmelerini istiyorum' anlamına geliyordu. Bu ifade 4 yaşındaki bir çocuğun bakış açısından çok şey ifade ediyordu. Okul öncesi çocuklar sosyal gelişim açısından en bencil oldukları dönemdedirler.

Annenin ve Billy'nin etrafındaki kişilerin aktif kelimesini kullanması konusunda dikkatli olmaları önerildi. Billy yavaş yavaş uygun bir şekilde sosyalleşmeyi ve aktif kelimesinin farklı anlamlarını öğrenmeye başladı.

8 yaşındaki Gerald okulda dikkat sorunu yaşıyordu. Akademik olarak başarısızdı ve öğretmenleri davranış problemi olduğunu söylüyordu. Gerald'la ilk görüşmemizde oyuncak kutusunu gösterdim. Hayvanları incelemekten ve onları kutudan çıkarmaktan keyif aldı. Hayvanları kutudan çıkarırken oldukça düzenliydi, her birini eşinin ya da benzerinin yanına koyuyordu. Birbirine benzeyen bütün hayvanların bir arada olması dikkatimi çekti (büyük atlarla küçük atlar, yavrusuyla birlikte inek, büyük ayı, küçük ayı vb). Çalışırken oldukça sessizdi, dikkatini dağıtmamak için ben de konuşmadım. Bütün hayvanları yerleştirdikten sonra büyük domuzu küçük domuzun yanına koydu. İkisi yüz yüze bakıyordu "İşte bütün anneler bebekleriyle birlikte" dedi.

"Evet bütün anneler bebekleriyle birlikte" diye karşılık verdim.

"Anneler bebeklerini hiç terk etmemeli" dedi Gerald.

"Haklısın. Anlıyorum. Anneler bebeklerini hiç terk etmemeli" diyerek düşüncelerini onayladım ve gözlemlediğim bir şeyi sordum.

"Bütün hayvanlar ayakta ama bu iki yerde uzanıyor. Neden?"

"Annesi bebeğini emziriyor" diye açıkladı Gerald.

İlk seansta elde ettiğim bilgiler beni daha sonraki haftalarda üzerinde duracağım konular hakkında aydınlatmıştı. Gerald'ın annesi bir akıl hastalığından dolayı hastanedeydi ve durumu ciddi olduğu için ailesinin yanında kalamıyordu. Baba ise tek başına çocuk yetiştirme konusunda yetersiz kaldığından Gerald'a büyükannesi bakıyordu. Oyunu sırasında Gerald'ın annelerin çocuklarını beslemesi gerektiğine inandığı ve kendi annesinin neden yanında olmadığını anlamadığı ortaya çıktı. İlk seanstan sonra besleme işi resim ve yönlendirmesiz yaklaşım aracılığıyla canlandırıldı. Gerald'ın terkedilmişlik, üzüntü ve yalnızlık duygularını yönlendirebiliyorduk. Sonunda annesinin ayrılışının kendisiyle, davranışlarıyla ya da annesinin kendisini sevmemesiyle bir ilgisi olmadığını anlamıştı. Annesinin hastalığından dolayı sevgisini gösteremediğini görebiliyordu.

Oyuncaklar, güçlü, enerji dolu ve iyileştiricidir. Oyuncak hayvanların kullanımı, çocukların aile ilişkileriyle ilgili duygularını, düşüncelerini ortaya çıkaran yaratıcı, tehlikeli olmayan etkili bir yoldur. Terapist için güçlü ve etkili bir araçtır.

Referanslar

Axline, V. (1969). *Play Therapy*. NewYork :Ballantine.

Guerney, L. (1983). Client -centered (non -directive) play therapy. In *Handbook of Play Therapy*. Ed. C. E. Schaefer and K. J. O'Connor, pp 21-64. NewYork:Wiley

Irwin, E. And Rubin, J (1976). Art and drama interviews :decoding symbolic messages. *Art Psychotherapy* 3:169-175

75

Öfkeni Ortaya Çıkar Düellosu

Erika L. Surkin

Giriş

Öfkenin bilinçaltına itilmesi ve öfke duygusunun bilincine varılmaması çocukların davranışsal sorunlarının ve endişe ile ilgili diğer rahatsızlıklarının temelini oluşturmaktadır. Bu tekniğin amacı bilinçaltına itmek yerine ifade etmektir. Terapist sorun oluşturan kaynakları bir araya getirirken çocuklar da aktif bir şekilde arınma deneyimi yaşar.

Gerekçe

Barry C. Ginsberg'in (1993) arınma araştırmasında duygusal ifade ve rahatlamanın psikoterapinin temel parçalarından biri olduğu belirtilmektedir. Duyguları ifade edememek uyumsuz tavır ve davranışlara neden olmaktadır. Öfkenin kaynağı aktif bir duygusal rahatlama eşliğinde kelimelere döküldüğünde çocuğun kendini ifade ederek olumlu davranışlara yönelmesi sağlanır. Terapistin yanında öfkenin ifade edilmesi kabul edilebilirlik ve rahatlama duygusu yaşatabilir. Terapistin öfkeden kurtulmayı desteklemesi tedavi bütünlüğü açısından önemlidir. Hasta öfkenin kaynağını belirttikten sonra terapist etkili sorun çözme becerileri ile uygun tedavi planını hazırlayabilir.

Tanım

Gerekli malzemeler şunlardır: 10-12 adet açık renkli balon, çabuk kuruyan keçeli kalemler, oyuncak mağazalarından alınabilecek olan el şeklinde kapan. Balonlar terapi odasında hemen bir oyun havası yaratır. Balonları şişirme ise derin nefes almanın yanı sıra rahatlamayı da sağlar.

Çocuklar balonları normalden daha az şişirirler, böylece balonların patlaması engellenir. Her bir aile bireyi için bir balon kullanılır ve çocuk balonların üstüne aile bireyini temsil edecek olan yüz resimlerini çizer (kendisi de dahil).

El şeklindeki kapanlar uzun bir sopanın ucuna el şeklinde takılmış olan uzun esnek lastik oyuncaklardır. Bazıları yapışkan olduğundan daha fazla heyecan yaratır. Çocuk neden öfkeli olduğunu söyleyerek (öfkeli ses tonuyla) balonları almaya çalışır. Çocuk balonlara "tokat" attığında terapist devreye girerek çocuğu tekrar vurması için teşvik eder ve hissettiği duyguyu onaylar. Bu esnek oyuncağı yönlendirmek, balona vurmak, eli açma eğlenceli bir atmosfer oluşturmanın yanı sıra fiziksel egzersiz de yapılmasını sağlar. Çocuk ne kadar çok fiziksel çaba harcarsa o kadar çok rahatlar. Mümkün olursa her bir aile bireyi için farklı kızgınlık nedenleri ifade edilebilir. Çocuk balonları seçme konusunda özgür bırakılır.

Uygulama

Öfkenin kabul gören ve güvenli bir ortamda ifade edilmesi kaygılı, karşı gelme bozukluğu gibi rahatsızlığı olan çocukların tedavisinde önemli bir aşamadır. Duygusal rahatlamanın sağlanması çocuğu tedavide bir ileri aşamaya taşır. Çocuk yüz resmini çizerken resim yeteneğine, çiziminin büyüklüğüne, yüz ifadelerine, aile üyeleri arasındaki benzerlik ve farklılıklara dikkat edilmesi gerekir. Seçimler ilerledikçe çocuğun öfkesini ifade ederken yaşadığı rahatlık düzeyi gözlemlenir. Bu özellikle boşanmış ailelerin çocuklarında bilgi verici olmaktadır. Bazı çocuklar belirli bir aile bireyine karşı öfkesini kabullenmez, bu da endişe, güvensizlik ya da sevgi eksikliği ile ilgili durumların belirleyicisidir. Çocuğun terapistin yanında öfkesinin nedenlerini anlatması ve terapistin desteği ile öfkesini dışa vurması kabul edilebilirlik duygusu yaşatır. Terapistin desteği ne kadar canlı olursa çocuğun duygu ve düşünceleri ifade etmesi de o kadar rahat olur. Çocuklar kendilerini ifade ettikçe gizli kalmış sorunları, üzüntüleri su yüzüne çıkabilir. Bu özellikle çocuk kendini temsil eden balona 'tokat' attığında göze çarpar.

Bu, değişimden çok arınmayı sağlayan bir tekniktir. Çocuğun ifadelerinin kayıt edilmesi ileriki aşamalarda faydalı olur. El şeklindeki kapanların kullanılması çocukların duygusal rahatlamasının yanı sıra onları yorup yanaklarını kızartır.

Referans

Ginsberg, B. G. (1993). Catharsis. In *The Therapeutic Powers of Play*, ed. C.E. Schaefer, pp 107-141. Northvale, NJ: Jason Aronson

76

Sembolik ve Metaforik Oyuna Katılım

Carol Whited

Giriş

Yönlendirmesiz oyun terapisinde, çocuk kullanacağı aracı seçmekte özgürdür ve terapist bu ilkeye saygı duymalıdır. Çocuğun seçimi ne olursa olsun ona katılmanın oyuna benzeyen ama altında anlamlı bir sembolik içeriği olan bir yolunu buldum.

Başlangıçta, çocuk seçiminin altında yatan anlamların farkında olmayacaktır ancak terapist çocuğun yaşamında sezgisel olarak bir şeyler ifade edecek konumda olmayı seçebilir. Terapistin sembolik/metaforik çağrışımı çocuk ve oyunu arasında farklı bir bağ oluşturur.

Bu süreç, çocuğu yapay bir şekilde zorlamadan ve/veya savunma mekanizmasını yıkmadan doğru sembolik anlamı ifade etmek açısından dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır.

Gerekçe

Çocuğun gerçeklik alanına girdiğiniz anda bilişsel herhangi bir açıklama yapmadan küçük bir çocuk bile sembolik bir oyuna katılır. Terapist oyuna ilgili çerçeveyi koyduğunda başarılı olursa oyun kendi kendine devam edecektir. Çocuk bu duruma karşı açık değilse, başka bir fırsat anını bekleyip yeniden denemelisiniz.

Oyuna bu şekilde katılım, çocuk terapistin kendisini anladığını fark ettiği anda tedavi edici bir hal alacaktır. Çocuk yaratıcı bir şekilde oyuna dönerek kendini rahatlamış hissedene dek oyun genişletir.

Başlangıçta çocuk oyunun nasıl kendi yaşamının bir parçası olduğunu anlayacak düzeyde olmayabilir. Özellikle başlangıçta çocuk ve terapist arasındaki iletişimin metaforik doğasını bozacak şekilde sorular sorulmamalı ve açıklama yapılmamalıdır. Terapist yalnızca oyunda olanları kelimelere dökebilir.

Tanım

Çocuk haftalarca aynı oyuncağı seçebilir, aynı oyuncağı kullanarak oyununu sürdürebilir. Bu çocuğun farkında olmadan oyuncaklara yüklediği anlamlar konusunda ipucu olabilir. Bu sırada terapistin çocuğun yaşadıkları konusunda bilgisi olmalıdır.

Bu bilgiyi kullanarak terapist bazı olasılıklardan anlamlar çıkararak kendi kendine düşüncelere dalar: "Acaba büyük motosiklet baba küçüğü de Johnny midir?". Bu noktada eğer baba hapisteyse ve çocuk bunu daha önce ifade etmişse terapist etrafını motosikletin etrafını küplerle çevirip "Hey büyük motor, burada kalacaksın ve dışarı çıkamazsın!" diyebilir. Çocuk bunu anladığında motorun etrafındaki duvarı yıkarak yüksek ve kızgın bir sesle "Ama ben onu dışarı çıkaracağım" diyebilir. Daha sonra küçük motosikletle 'babasını hapisten kurtarma' oyununu defalarca oynamayı sürdürür ve babasını kurtarıp tekrar onunla birlikte olma hayalini yaşar. İlk başta terapist bu isteği dile getirebilir: "Bu küçük motosiklet büyük motosiklete yardım etmek istiyor". Terapinin ilerleyen seanslarında terapist doğrudan Johnny'nin babası ile ilgili duyguları hakkında konuşabilir.

Uygulama

Bu tarzda bir terapi yolculuğuna çeşitli şekillerde ve genelde terapi odasında bulunan malzemelerle çıkılabilir. Önemli olan çocuğun seçtiği materyal ile bağlantı kurup ufak değişiklikler oluşturup çocuğun kendi seçtiği şeklin dışına çıkmadan oyunu değiştirmektir. Terapist çocuğun sezgisel bağlantılar kurmasını sağlayabilir. Aşağıda bununla ilgili birkaç örnek yer almaktadır:

Ağaçlar ve güzel kayalar (mezarlığı temsil eden) ailesinde yaşanan bir ölüm olduğunda sürekli kuma gömme oyunu oynayan çocuğun oyununa sokulabilir. Çocuğun iki ev küçük küpler ve etrafı çevrili alanlarla oynaması çocuğun boşanmış olan ebeveynleri ile ilgili üzüntüsünü yansıtabilir. Terapist anne, baba ve çocuğu temsil eden insan figürleri yerine hayvan figürleri kullanabilir. Terapist anneyi ve babayı aynı yo-

lun uç köşelerine koyabilir ve çocuk hayvanı aralarındaki yola yerleştirebilir, hatta çocuk hayvan ve iki ev arasında gidip gelmekten keyif alabilir.

Öfke duygusu vahşi hayvanlarla temsil edildiğinde ortaya çıkan hırs ve korku durumu vahşi hayvanların rahatlayıp sakinleşebileceği alanlar yaratmakla çözülebilir. Fiziksel ve duygusal istismarı onarmak için çocuğa, terapiste ya da oyuncak bebeklere yara bantları yapıştırılabilir. Terapist doktor malzemeleri ile durumun daha iyi olmasını sağlayan kişi olarak iletişim kurar. Çocuğu inciten şeylere karşı yüksek sesle tepki gösterir "Daha fazla canın yanmayacak!".

Bu süreç, dışa vurma, acting-out davranışlar, aile içi şiddet, kayıp, boşanma, öfke, kaygı ve korku gibi sorunlar yaşayan çocuklarda uygulanabilir.

Aşağıda bu yaratıcı tekniği nasıl iyi sonuçlar elde edecek şekilde kullandığımı gösteren kısa bir öykü okuyacaksınız.

Öfke nöbetleri geçiren ve aksi bir çocuk olan 4 yaşındaki Scotty'nin annesi oğlunun kontrolden çıktığını söylüyordu. Grup oyununda Scotty oyun odasının içinde diğer oyuncakları devirip arkadaşlarının oyuncaklarına saldırarak arabasını kullanmaya başladı. Ben de başka bir araba aldım ve " heey, Bay Araba. Kontrolden çıkmışsınız! Tekrar kontrolü sağlayana dek garaja çekilip dinlenmelisiniz" dedim. Daha sonra büyük kartonlar alarak hemen üstü kapalı bir garaj yaptım. Scotty arabasını hemen garaja soktu. Büyük bir rahatlamayla "tekrar kontrolü sağlayana kadar burada kalmalı" dedi. Birkaç kez arabasının güvende olup olmadığını kontrol etti. Araba bazen kaçtı bazen yine aynı şeyi yaptı, her seferinde Scotty arabayı güvenli hale getirmek için garaja geri götürdü. Araba diğer insanlara ve oyuncaklara çarpma konusunda kendini kontrol edebiliyordu. Scotty her hafta kendi isteği ile bu oyuna geri döndü, her defasında ayrı bir keyif alıyordu. Arabası önce kontrolden çıkıyor, daha sonra dinlenmesi için arabasına bir garaj yapıyor ve arabasına kendini kontrol etmesini öğretiyordu. Hatta diğer arabaların sorunları olduğunda yardım eden bir arabası olmuştu.

Hiçbir zaman Scotty ile doğrudan davranışlarını kontrol etmesi konusunda konuşmadım, ama oyun sırasında sık sık arabayla olan başarısını onaylamak için "Gerçekten de arabana nasıl kontrollü olacağını öğretiyorsun" ya da "Arabana nasıl yardımsever olacağını gösteriyorsun" gibi şeyler söyledim. Scotty'nin evde ve okulda davranışları değişmeye ve kendini daha iyi hissetmeye başladı.

77

Yık Konuş

Richard Bromfield

Giriş

Çocuklar kendilerini öfkelendiren durumlar karşısında deliye dönseler bile doğrudan bu konular hakkında konuşamazlar. Yaşadıkları sıkıntı dışardan görülse dahi bir olayın ya da kişinin kendilerini üzdüğünü kabul etmezler. Yık Konuş tekniği çocuklara canlarını sıkan konular hakkında konuşabilecekleri güvenli ve keyifli bir imkân sunar.

Gerekçe

Çocuklar öfkelerini ifade edemediklerinde mide ağrısı, baş ağrısı, aşırı suçluluk, kendinden nefret etme, ket vurma gibi sorunlar yaşamaya başlarlar. Bu oyunla birlikte çocuklar öfkelerini hem sözel hem de davranışsal olarak ifade etme konusunda daha istekli olurlar çünkü bunun sonucunda felaket yerine rahatlık ve özgürlük duygusunu yaşamaktadırlar.

Tanım

Terapist masanın üstüne ya da farklı bir platformun üstüne oyuncak bebekleri ve hareketli figürleri yerleştirir. Çocuğa küçük bir top verilir.

Terapist: Bunları devirmeden önce, bana öğretmenin yaptığı ve senin hoşlanmadığın bir şey söylemen gerekli.

Çocuk: Parmak kaldırdığımda bana söz vermiyor.

Terapist: Tamam. (Çocuk topu oyuncaklara doğru fırlatabileceğini anlar).

Oyuncakları yeniden düzenledikten sonra terapist çocuğun hayatındaki diğer kişileri (kardeşleri, ebeveynleri, arkadaşları, akrabaları, sınıf arkadaşları ve hatta terapist) ele alarak aynı soruyu sorar. Terapist çocuğun nedenlerini açıklamasına fırsat verecek yavaşlıkta devam eder ve çocuğun her şikâyetini incelemekten kaçınır (yoksa yorucu olur). Ayrıca pek çok insanla ilgili yorum sorulması gereklidir (yalnızca terapistin ilgili gördüğü bir ya da iki kişi hakkında değil). Saldırgan çocuklar için ana çerçeveyi sürdürmek oldukça önemlidir (örneğin ilgisiz durumlarda topun atılmaması).

Uygulama

Bu teknik öfkeli ve saldırgan çocuklarda oldukça faydalıdır. Özellikle de aşırı kaygı, ket vurma, suçluluk duygusu ve somatik şikâyetleri olan çocuklarda işe yaramaktadır.

78

Rahatlama Eğitimi: Baloncuklar

Neil Cabe

Giriş

Pek çok çocuk bilinç ve beden arasındaki ilişkinin farkında değildir. Bu nedenle duygusal durumlarının fiziksel tepkiler yarattığını anlayamazlar. Klinik açıdan bakıldığında sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için öfke ve kaygıya dayalı fiziksel tepkileri konusunda rahatlama eğitimine ihtiyaçları vardır. Öfke tek başına çocuğun yaşadığı kaygıyı örtebilir, etkili bir rahatlama tekniği eğitimi çocuğun her iki duygudan da kurtulmasını sağlar. Baloncuklar terapistin kolayca öğretebileceği ve çocuğun da hemen uygulayabileceği bir tekniktir.

Gerekçe

Çocuklar kaygı ya da öfke duygusunu yoğun bir şekilde yaşamaya başladıklarında bu iki duyguya bağlı fiziksel tepkileri azaltmak amacıyla hemen bir yardımcı teknik kullanmak gereklidir.

Çocuklar kaygı ya da öfke duygularını yaşamaya başladıklarında karmaşık bir psikolojik sürecin sonucu olarak çeşitli fiziksel tepkiler gösterirler. En yaygın şekilde çocukların oldukça hoşuna giden bir durum olan damarların daralmasıyla oluşan adrenalin artışıdır. Bu da kalp atışının artarak derin nefes alınamamasına neden olur, bu durumda beynin daha fazla kana ve oksijene ihtiyacı vardır. Çocuğa derin ve kontrollü nefes alıp vermeyi öğretmek kalp atışlarını yavaşlatarak oksijeni arttırır ve damarların normal hale dönmesini sağlar.

Çocuklara basit bir şekilde fiziksel durumlarına yönelik bir şeyler öğretmek onları hem fiziksel olarak rahatlatır hem de yaşadıkları duygusal stresten kurtulmalarını sağlar ve hatta çocuklara duygularını ve davranışlarını kontrol edebilecek kadar güçlü olduklarını hissettirir. Baloncuklar bu hedeflere ulaşmak için uygulanabilecek bir tekniktir.

Tanım

Baloncuk yapmak pek çok çocuğun duyularını eş zamanlı olarak harekete geçirir, sağaltımcı ve çocuğun tehdit edici olmayan bir yolla iletişim kurmasını sağlar ve her duruma uygun uygulanması pahalı olmayan bir tekniktir. Hazır baloncuk oyunları pek çok oyuncakçıda bulunur. Eğer terapist ve çocuk birlikte baloncuk yaparsa etkinlik daha etkili bir hal alır. Çocukla birlikte ben de bu etkinliği uyguluyorum.

Önce odanın içinde üfleyerek baloncuklar çıkarın. Pek çok çocuk bu baloncukları patlatmaya bazıları ise vurmaya çalışacaktır. Tatlandırılmış köpükler de bulunabilir, benim ofisimde çocuklar en çok üzümlü olanı tercih ediyor.

Birkaç dakika süren bu işlemin ardından çocuktan sizin gibi baloncuklar üflemesini isteyebilirsiniz. Aslında bu iş pek çok çocuğun düşündüğünden daha zordur ama birkaç denemede kolaylıkla başarılabilir. Daha sonra derin nefes alarak kontrollü bir şekilde nefes vermek üzerinde durulur. Ben, meditasyonla ilgili olarak çocukların karından nefes almasını öğretmeye çalışıyorum. Çocuklardan ellerini karınlarının üzerine koyarak nefes alıp verdiklerinde oluşan inme ve şişmeyi hissetmelerini istiyorum. Bunun rahatlatıcı etkisi hemen kendini gösteriyor.

Bu noktada, çocuklara öfkeli ve kaygılı olduklarında beynin daha fazla havaya ihtiyacı olduğunu ama ciğerlerin bu konuda endişeli davranarak beyne yeterli havayı göndermediğini anlatmaya başlıyorum. Derin bir nefes alırlarsa beynin kalbin atışlarını yavaşlatıp, ciğerlerin daha düzenli çalışacağını söylüyorum. Daha sonra öfke ve kaygı karşısında oluşan fiziksel tepkileri açıklayarak çocukların kendilerini gergin ve öfkeli hissettiklerinde baloncuk üfleyerek fiziksel tepkilerin oluşmasını önleyebileceklerini anlatıyorum. Bunun en iyi örneği çocukların okulda sınavdan önce nasıl hissettikleri üzerinde durmak oluyor.

Çocuklar büyük baloncuklar üflemeyi başarana dek balocuk çıkarma işine devam edin. Çocuklara kendilerini gergin ve öfkeli hissettiklerinde baloncuk üflemelerini söyleyin.

Uygulama

Bu tekniği farklı yaş gruplarında başarılı bir şekilde uygulamaktayım. Küçük çocukların yanı sıra ergenler de bu etkinlikten keyif alıyor ve bu tekniği öfke yönetimi konusunda çalıştığım yetişkinlerde de kullandım. Çalıştığım kişilerin çoğu öfke ve kaygı konusunda belki de ilk defa bilinç ve beden arasındaki bağı fark ediyor.

Bu aynı zamanda oldukça iyi bir grup tekniğidir, bu tekniği 200'den fazla kişiden oluşan gruplarda kullandım. Baloncuklarla oluşan görme, koklama, dokunma ve hatta tat alma duyuları kendi kendine iyileşmeyi sağlıyor. Bu teknik öfke, kaygı, gerginlik, rahatlama eğitimi, sınav fobisi ve kaygı ile ilgili diğer sorunların tedavisinde kullanılabilir.

Değişimler

Yapılan değişiklikler katılımcıların ilgisini daha fazla çekmektedir, hazır oyuncak yerine kendiniz de aşağıdaki örnekleri deneyebilirsiniz:

Bir elbise askısını yuvarlayarak etrafını iplerle sarın ve içi köpük doldurulmuş küçük bir kap kullanın.

Mutfak aletleriyle de baloncuklar yapılabilir: eski patates eziciler, spatulalar, yumurta çırpıcılar, huniler, pipetler, hortumlar ve süzgeçler mükemmel baloncuk yapma makineleridir.

Pipo temizleyici tellere farklı şekiller verebilirsiniz.

Köpük karışımın içine yiyecek renklendiricileri koyabilirsiniz. Yere sereceğiniz kâğıtlarla da baloncuklarla resim yapabilirsiniz.

Temiz bir margarin kabı alın, pipet için kapağına küçük bir delik açın ve diğer tarafa başka bir tane daha koyun. İç içe geçmiş kapakların arasından baloncuklar yapın.

Uzun bir ip ya da sicimi köpük karışımında ıslatın ve çocukla birlikte havada çevirerek büyük bir baloncuk yapmaya çalışın.

Köpük karışımına elinizi sokarak başparmakla işaret parmağınızı birleştirip elinizi yumruk yapın ve baloncukları üfleyin.

Baloncuk Karışım Tarifi

Aşağıdaki karışımı uygulayabilirsiniz:

1 fincan bulaşık deterjanı

10 fincan su

½ fincan Karo sosu (eğer baloncuklar ağza alınmayacaksa gliserin de kullanılabilir)

İsteğe bağlı olarak yiyecek renklendiricileri.

Çocuklar baloncukları ısırmaya çalışırlarsa tatlandırıcılar koyabilirsiniz. Baloncuklar sabunumsu ve tatlı olacaktır, az miktardaki baloncuklar çocuğa zarar vermez. İstenen baloncuk miktarına göre karşımın ölülerini azaltabilir ya da arttırabilirsiniz.

79

Oyuncak Kutularının Kişiye Özel Kullanımı

Otto Weininger ve Linda Perlis

Giriş

Tedavi sırasında her çocuğa içinde farklı oyuncak ve malzemeler bulunan oyuncak kutuları kullanmak oyun terapisinde çağdaş Klein yaklaşımının temel parçalarından biridir. (Klein 1995)

Gerekçe

Psikoterapi sırasında her çocuğun bütün oyuncak, malzeme ve tedavi ile ilgili üretimlerin yer aldığı bir oyuncak kutusu vardır. Kutunun içindeki malzemelerin çocuğa özel olması tedavinin tanı açısından önemli ve temel parçalarından biri haline geldi. Oyuncak kutusu ve içindekiler çocuğun iç dünyasını ve terapist ile olan ilişki, devam eden tedavi süreci gibi terapinin tüm yönlerini yansıtan bir belirleyicidir.

Her çocuğa özel materyallerin kullanılmasının temeli Kelin geleneğine dayanmaktadır ve genellikle İngiltere'deki Tavistock Clinic gibi büyük tedavi merkezlerinde uygulanmaktadır. Bu teknik Melanie Klein'ın öncülüğünü yaptığı oyun terapisinin belirleyici özelliklerini sürdürmektedir. Bu tekniğin uygulaması ve oyun psikoterapisindeki önemi, Kelin'ın çocukların ve terapist ile olan iletişimi sırasında aynı materyalleri kullanarak gösterdikleri iç dünyasını ve hayallerini anlamanın önemine yaptığı vurguyu temel almasından kaynaklanmaktadır. Oyuncak kutusu tüm tedavi sürecinin yanı sıra çocuğun iç dünyasını ve dış figürlerle olan gerçek ve hayali ilişkilerini de yansıtır.

Tanım

Oyuncak kutusu ve materyaller terapist tarafından her çocuğun değerlendirme aşamasında belirlenen tanısı ve ihtiyaçlarını temel alarak tedavinin başında belirlenir. Kutuda, küçük figürler, arabalar ve hayvanlar gibi oyuncakların yanı sıra makas, yapıştırıcı, kâğıt, oyun hamuru, keçeli kalem, bir veya iki top gibi malzemeler ve terapistin çocuğun kullanmasının iyi olacağını düşündüğü diğer malzemeler yer alır. Örneğin çocuğun öfkesini ifade etmesi ile ilgili top ve/veya oyun hamuru gibi malzemeler kullanması gerekebilir. Tedavi sırasında çocuğun çizdiği resimleri, ürettiği şeyler de oyuncak kutusuna eklenebilir. Oyuncak kutusu ve içindekiler tedavi süresince bozulmadan korunur. Kutular ayrı ve güvenli bir yerde saklanmalı ve her seansın başında odaya getirilmelidir. Tavistock Clinic ve diğer büyük merkezler her çocuk için ayrı bir çekmece kullanmasına rağmen kapaklı kutular da bu yöntem için yeterlidir.

Temel gereç olan oyuncak kutusu ve oyuncak ev gibi birkaç büyük oyun parçası oyun odasında çocuk ve terapist için gerekli temel malzemelerdir. Odada genel ve/veya paylaşılan oyuncak yer almamalıdır. Bazı terapistler masaüstü oyunlar kullanmaktadır, her çocuk bu oyunları yalnızca kendisinin kullandığını düşünebilir. Bazı terapistler de kâğıt, boya gibi resim malzemeleri kullanmayı tercih etmektedirler, bu malzemeleri her çocuğun kutusu için çoğaltmak yerine seanstan önce getirirler.

Uygulama

Kutunun kullanılması tedavi sürecinin temel bir parçası olarak görülmektedir, tedavi için önemi ve tedavi ile olan ilişkisi ilk seansta kutu ve içindekiler çocukla birlikte oluşturulduktan sonra ortaya çıkar. Bu ilk ve önemli seansta çocuk bu oyuncakların kendisi için özel olduğunu anlar. Bu oyuncakları başkasının görüp kullanmayacağını ve her seansta önünde olacağını bilir. Bu iletişim ile çocuk terapi ilişkisinin özel ve gizli doğasını anlamaya başlar. Ortamın, durumun çocuğun yaşamındaki oyuncaklarını diğer çocuklarla ve kardeşlerle paylaşma gibi gerçeklikerden farklı olması çocuklar tarafından hemen algılanır. Çocuk oyuncak kutusunun ebeveynlerine bile gösterilmeyeceğini öğrendiğinde tedavi ilişkisinin farklılığını iyice anlar. Çocuğa ait olan oyuncak ve materyaller hakkında konuşulması, kontrol etme ve sahiplik duygusu çocuğun oyuncakları kullanması ya da onlara zarar vermesiyle ilgili sembolik anlamlar ifade eder. Bazı çocuklar oyuncakları eve götürmek isterken bazıları da evdeki oyuncaklarını güvenli bir yer olarak gördükleri oyuncak kutularına koymak üzere getirebilir.

Hayal gücü ve ayrıcalık tedavinin başlangıç aşamasında kutular oluşturulurken gereklidir. Çocuğun kontrol duygusundan vazgeçip diğer çocukların kutuları hakkında sorular sormaya başlaması diğer çocuk

ve yetişkin hastalarla ilgili merak, kıskançlık ve benzeri duygular yaşamaya başlaması önemli bir noktadır. Bu durum bazı çocuklarda diğer kutuları merak etme ya da diğer çocukların kendi kutularını görüp dokunması ya da oyuncaklarını çalmasından endişe duymak şeklinde ortaya çıkabilir. Kutudaki malzemelerin varlığı da yokluğuna gösterilen tepki, hayal kırıklığı ya da yeni oyuncak ihtiyacını ifade etme gibi durumlar tedavi sırasında anlayışın önemli yönleridir.

Çocuk ve terapist arasında devam eden diyalog, tedavi sırasında kullanılan malzemelerin içeriği ve doğası çocuğun yeterlilik, ihtiyaç, açgözlülük gibi duygularını ve/veya terapistle ve hayatındaki diğer kişilerle olan ilişkisindeki gelişmeleri ortaya çıkarabilir. Kutu tedavi sürecini kaydeder, yapılan işler ve belirli oyuncak göz ardı edilir bunlara yalnızca bir önceki seans hatırlanmak istendiğinde ya da stres, reddetme duyguları yaşandığında dönülür. Çocuk ve terapistin paylaştığı bu anlayışın içselleştirilmesi çocuğun terapisti evde ve okulda yanında hissederek tedavinin daha etkili olmasını sağlar.

Çocuğun başlangıçta ve tedavi sırasında kutuya olan yaklaşımı, kendisinin hayatındaki önemli insanlarla olan hayali ve gerçek ilişkisini ortaya koyar. Bazı çocuklar kutuya çekingen yaklaşır, sanki içindekilerden korkuyor gibidirler. Bazıları da daha saldırgan davranarak oyuncaklara vurup odanın içinde sağa sola atarlar. Bu davranışlar çocuğun öfkesini ve/veya o anla ilgili diğer duygularını ifade etmesine yardımcı olmak için kullanılabilir.

Kutunun içindekilerle ilgili çocukların farklı ve kendilerine özgü davranışlarına ek olarak kutunun kendisiyle ilgili benzer değişimler hemen ifade edilir. Bazı çocuklar süslemek için pastel boya ile kutuyu boyar ya da kutuya zarar verir. Bu davranışlar ve ifadeler çocuğun hayatındaki önemli insanlarla ilgili düşüncelerini ve duygularını ortaya çıkarır.

Kutu ve içindekiler Kelin'ın onarma kavramı temel alınarak da kullanılabilir, bu kavrama göre çocuk kutu ve içindekiler aracılığıyla korktuğu, saldırgan ve ısrarcı düşünce ve isteklerle hayalinde zarar verdiği önemli kişilerle olan ilişkisini sembolik olarak onarabilir ya da eski durumuna getirebilir. Oyuncakların ve kutunun süslenmesi, tamir edilmesi, kutunun zarar görmesi ya da kutuya yeni oyuncakların ve üretimlerin eklenmesi gibi davranışlar çocuk tarafından ebeveynler ve terapistle bağlantılı olarak sürdürülebilir.

Kutunun kullanılmasıyla ilgili oluşan bir diğer yön de çocuğun kutunun üzerine kendini çizmesidir, bu da genelde çocuğun 'kötü' korkutucu yönü olarak yansıtılır. Örneğin 4 yaşındaki bir çocuk kutunun üstüne bir canavar resmi çizmişti. 7 yaşındaki bir çocuk ise kutunun üstüne bir canavar resmi çizdikten sonra altına adını yazmıştı. Kutu oyuna çocuk tarafından taşınan bir kalkan olarak da katılabilir. Kutu genelde içsel

dünyası ya da gerçek dünyası karmaşık ya da korkularla dolu olan çocuklar için sihirli bir koruyucu olabilir.

Kutu ve içindekiler yetişkin hastalar için terapide sözel iletişim ve serbest çağrışımlar oluşmasını sağlar. Kutu terapist ve çocuk arasında devam eden doğal iletişimi saklar, pek çok çocuk seans öncesinde daha önce yapılanları hatırlatacak somut bir örnek görebilmek için kutusuna bakar. Bütün oyun terapistleri çocukların bir önceki seansta bıraktıkları yerden kutuyu alabilme becerilerini değerlendirirler bu da kutudaki gereçlerin ulaşılabilirliği ile gelişir. Oyun hamuru figürleri ya da resimler düzeltilebilir ya da kaldığı yerden devam edilebilir. Bu elbette kutunun kullanımı kadar oyun terapisi süreçinin de etkisini göstermektedir.

Çocuklar oyuncak kutusunu tanıdık ve rahatlatıcı bir etken olarak görürler ve terapistlerinin her seans bunu aklında tutması gerektiğine inanırlar. Kutu hem gerçek hem de metaforik anlamda bir saklama kutusu görevi görür, tedavideki çocuğun duygularını, düşüncelerini, hayallerini somut ve soyut olarak yansıtır. Kaygı sorunu olan çocuk için sembolik olarak bir tutma alanının olması oldukça faydalıdır. Çocuklar sanki duyuyormuş gibi kutularıyla konuşurlar, duygularını ve eşyalarını güvenli bir şekilde korunması için, kendilerini korumak için kutuya bırakırlar. Kaygıdan kurtuldukları zaman genellikle rahatlamak için kutularına bakarlar.

Kutuya tekme atılır, üzerine oturulur, öfke duyulur, zarar verilir, korkulur ve kucaklanır. Çocuğun iç dünyasının tüm yönleri kutuya yansıtılır, kutunun içindekilere duyguların aktarılmasıyla genellikle anne gibi önemli kişilerle ve terapistle olan ilişkisi ortaya çıkar. Bu teknik aynı zamanda bekleme odasında ebeveynin olduğu gerçeğini göz ardı ederek oyun odasında yeni bir gerçeklik oluşturur. Kutunun varlığı terapi ilişkisinin sürekliliği ve gerçekliğini onaylarken karşılıklı bir duygusal deneyimin oluşması için fırsat sunar.

Kutu sembolik olarak çocuğun terapi deneyimini ve terapistin kapsayıcı özelliğini temsil eder. Sonuç sürecinin önemli bir parçası olur, terapist ve çocuk birlikte geçirdikleri zamanı anımsayarak çocuğun eve götüreceği ve hatıra olarak terapistte kalacak olan oyuncakları seçerler.

Referans

Klein M. (1955). The psycho - analytic play tecnique: its history and significance. In *Envy and Gratitude and Other Works, 1946-1963*, pp. 122-140. London: Hogarth, 1975.

BÖLÜM 6

GRUP OYUN TEKNİKLERİ

80

Dinamik Dinozorlar

Risë VanFleet

Giriş

Dinamik Dinozorlar grup çalışmaları için etkili bir kaynaşma tekniğidir. Çocukların fazla kişisel olmadan kendilerini tanıtmalarına imkan sağlar, özellikle de kendini ortaya çıkarmaktan ya da grupta bulunmaktan rahatsızlık duyan çocuklar için yararlı bir tekniktir. Bu teknik okul öncesinden lise dönemine kadar olan çocuklarda hatta yetişkinlerde bile kullanılabilir. Bu teknik için gerekli olan tek şey kıvrılabilen dinozorlardır. Farklı dinozor çeşitleri Fun Express'ten alınabilir (telefon: 1-800-228-1002).

Gerekçe

Grup terapisinin başlarında doğrudan kendini açığa çıkarmak ürkütücü olabilir. Diğer yandan terapi zamanının kısıtlı olduğu durumlarda terapistin mümkün olduğunca hızlı bir şekilde ilgili sorunlara geçmesi gerekir. Oyun terapisinin en önemli avantajlarından biri de çocukların kendilerini ifade ederken, imajlarını ve kendilerine olan güvenlerini sarsmayacak şekilde sorunları hakkında çalışırken yeterli mesafeyi sağlamasıdır. Dinamik Dinozorlar çocukların bir yandan birbirlerini tanımalarına bir yandan da sorunları hakkında konuşmalarına imkân sağlar. Kullanılan dinozorlar sevimli ve görünüş açısından da tarafsız olduğundan çocuklar pek çok duygu, ilgi alanı ve sorunlarını yansıtabilirler.

Tanım

Her çocuğa kıvrılabilen bir dinozor verilir. Terapist çocuklara dinozorlarını tanımaları için birkaç dakika süre verir. Daha sonra çocuklar dinozorlarına birer isim verirler ve daha sonra dinozorlarının kişiliğini yansıtan bir şekle sokarlar. Bu bölüme terapist de katılır.

Herkes hazır olduğunda, terapist çocuklardan dinozorlarını grup üyelerine tanıtmalarını ister. Terapist bu bölümde çocuklara bütün dinozorlarla tanışma ile ilgili ne düşündüklerini sorabilir. Bu konuşmanın o andaki metafor çerçevesinde kalması gereklidir.

> Dinozorlar sonraki seanslarda da kullanılabilir. Terapist aşağıda belirtildiği gibi talimatlar verebilir:
>
> "Dinozorlarınıza bugün nasıl hissettiklerini gösteren bir şekil verin"
>
> "Dinozorlarınıza çok sinirlendiklerinde nasıl hissettiklerini gösteren bir şekil verin."
>
> "Dinozorlarınıza eğer diğer dinozorlar kendileriyle dalga geçseydi nasıl hissedeceklerini gösteren bir şekil verin".

Terapist daha sonra çocuklardan dinozorlarını göstermelerini ve dinozorlarının duyguları ile ilgili yorum yapmalarını ister. Terapistin her defasında konuşmayı uzatmasına gerek yoktur. Bu etkinlik süresince atmosferin hafif ve rahat olması gereklidir.

Dinozorlar birkaç seans için kullanılacağında çocukların her defasında aynı dinozoru kullanmalarına izin vermek gereklidir. Bunun için her dinozorun üzerine çocuğun adının yazılı olduğu bir etiket yapıştırmak gibi bir yöntem geliştirilebilir. Dinozorların işi bittiğinde çocuklar bunları evlerine götürebilir.

Uygulama

Dinamik Dinozorlar pek çok farklı sorun için kullanılabilir. Özellikle grup terapisinde çocukların birbirleriyle iletişim kurmalarını ve farklı duygularını ifade etmelerini sağlamak amacıyla kullanılabilir. Terapist çocukların dinozorları sayısız şekle sokmasını sağlayabilir. Dinozorlar gerçek yaşamdaki sorunları yansıtan hayali durumlar oluşturur.

81

"İyi" Oyun Hamuru Figürü

Paris Goodyear-Brown

Giriş

Son iki yıldır ciddi travmalar yaşayan ya da duygusal olarak ciddi bir şekilde zarar gömüş olan 3-5 yaş arası çocuklarla çalışıyorum. Bazılarının hemen şiddete başvurduğu bu çocukların hepsi en az bir gelişim alanında gerilemiş ve çoğu sorunlar arasında sıkışıp kalmıştır. Bu teknik üç yaşındaki bir çocuğu kendini olumlu olarak inceleme etkinliğine katılmasını sağlamaya çalışırken ortaya çıktı.

Gerekçe

Okul öncesi dönemdeki çocuklar bencildir ve her şeyin sebebinin kendileri olduklarını düşünürler. Çocuklar travmayı içselleştirirler ve zaten kırılgan olan öz saygıları bu olaylarla ilgili düşünceleri ve olumsuz olaylardan etkilenir. Bu çocuklarla yapılan çalışmaların temel amacı özsaygılarını arttırmak olmalıdır. Bu yaş grubundaki çocuklarla yapılan çalışmalar çocukların dil becerileri ve somut düşünce yetilerine bağlı kısıtlamalarla karmaşık hal alabilir. Çocuklar öz saygı ve kendi kendine olumlu konuşma ile ilgili soyut kavramları anlamakta güçlük çekerler ve bu çocukları bu sürece almak terapistin keşfettiği yeni yollara bağlıdır. Bu etkinlik Play Doh oyun hamurlarının kullanılmasıyla başlar ve metaforik olarak içimizdeki güzellikleri temsil eden renkli taşlar da kullanılır. Çocuklar duyumotor düzeyde çalışır ve olumlu duygular üzerinde yoğunlaşmaları istendiğinde oluşabilecek rahatsızlıklardan uzakta tutulurlar. Bana kendisi ile ilgili olumlu bir şey istediğimde bana boş boş bakan

üç yaşındaki bir çocuk bu etkinlik aracılığıyla arka arkaya yirmi olumlu ifade saydı.

Tanım

Bu teknik çocuk oyun odasında Play Doh oyun hamurunu seçtiği anda kullanılabilir ya da en erken üçüncü seansta tanıtılabilir. Gerekli olan malzemeler iki kutu Play Doh oyun hamuru ve birkaç renkli taş (ya da boncuk, değerli taş ya da bilye, vs). terapist ve çocuk istedikleri renkte play doh oyun hamuru seçer. Terapist kendi hamuruna büyük bir fincan şekli verirken çocuktan da istediği şekli yapmasını ister (bir sonraki adım için biraz Play Doh oyun hamuru ayırın). Terapist daha sonra bir yuvarlak yapar (tabanı kaplayacak şekilde) ve çocuktan renkli taşlarla bu yuvarlağa bir yüz yapmasını ister. Çocuk bunu yaparken, terapist yaptığı fincanı taşlarla doldurur. Daha sonra çocuğun yaptığı yüzü üzerine koyar ve insanların dışardan aynı göründüğünü ama içlerine bakıldığında (yüzü kaldırır) ne kadar etkileyici olduklarının görüldüğünü anlatır.

Terapist daha sonra şöyle der: "Şimdi bu Play Doh hamuru insan benmişim gibi davranalım. İçimde bir sürü olumlu şey var. Örneğin ben ….oyun oynamada iyiyim (terapist hamurun içinden bir boncuk alır ve çocuğa uzatır), Ayrıca….. parkta sallanırken de iyiyim. (çocuğa ikinci boncuğu verir). " ve devam eder. Terapistin "…da iyiyim " ifadeleri çocuğun yaşına uygun bir şekilde örnek olmalıdır. Terapist düşünüyormuş gibi yaparak çocuktan bir şeyler bulması konusunda yardım alabilir. Terapist her olumlu ifadeden sonra çocuğa boncukları verip daha sonra çocuktan bu boncukları hamurun içine geri koymasını söyleyebilir. Sıra artık çocuktadır! Bu tekniğin işe yaraması için iki sıralı bir jeton ekonomi sistemi gerekli diye düşündü (örneğin bir sürü renkli taşa bir dövme), ama kendi deneyimlerime göre çocukların her "iyiyim" ifadesinden sonra terapiste bir boncuk vermesi bile oldukça teşvik edicidir. Bu tekniği kullandığım her çocuk en az beş olumlu ifade kullanmıştır hatta bu sayının yirmiye çıktığı olmuştur.

Uygulama

Bu tekniği uygulamak yaklaşık beş on dakika sürmektedir ve genellikle seans sonunda hastalar ev ortamlarına dönmeden önce geliştirilmesi yararlıdır. 3 yaşındaki çocuklar bu oyunu oynayabilmekte ve "iyiyim" ifadeleri kurabilmektedir. Bu tekniği uygulamanın yollarından biri de kendilerini temsil edecek kalıcı çukur bir şey yapmalarıdır. Giriş

oyunu oynandıktan sonra her seansın sonunda bir ya da iki "iyiyim" ifadesi oluşturulup bunlara taşlara iliştirilebilir ya da yuvarlanabilir ve çukur olan figüre konabilir. Bitiş sürecinde bütün olumlu ifadeler gözden geçirilerek hasta içi olumlu ifadelerle dolu olan bu figürü eve götürür ve ilerde oluşacak olumsuz düşüncelere karşı kullanır.

Bu teknik aynı zamanda grup ortamında da uygulanabilir. Başlangıçta grup üyeleri hamura kendi istedikleri şekli vererek içini taşlarla doldurur ve kendi "iyiyim" ifadelerini diğer grup üyeleriyle paylaşırlar. Çocuk olumlu ifade kurmada güçlük yaşarsa, diğer grup üyeleri çocukta gördükleri olumlu özellikleri söyleyebilirler. Bitiş sürecinde bütün grup üyeleri hamurdan büyük bir kâse yaparlar ve içini taşlarla doldururlar daha sonra tüm gruba ait "iyiyim" ifadeleri kurarlar. Kapanışta ise her bir grup üyesi grup deneyimini hatırlatacak bir taş alır ve tedavinin kazandırdıklarını yaşamının diğer alanlarına uygulamaya başlar.

82

İp Atlama

Bernadette H. Beyer

Giriş

Bu etkinlik grup çalışmasında bir esneklik sağlar. Çocuklar atlama ipini seans boyunca ellerinde tutarlar. Terapist grubun düzeyi ve yaşanan soruna uygun bir tartışma konusu seçer. Ben çocukların atlama ipini ellerinde tutmalarının aslında grup deneyimini derinleştirdiğini kazara keşfettim. İp çocukların kaygılarını güvenli bir biçimde yüzeye çıkarmalarına yardımcı olan bir araç haline geliyor. Kaygılı ya da dürtüsel davranan üyelerin rahatlık düzeyleri azaldıkça ipi kıvırdıkları ya da çektikleri gözlemlenmiştir. İp aynı zamanda konuşma çubuğu, yumuşak oyuncaklar ya da yumuşak top gibi üyelerin kendilerine konuşma sırası geldiğinde kullandıkları malzemelerle karşılaştırılabilir. Ayrıca ip üyeler arasında bağlılığın da sembolü olur. Yuvarlak şekil ise grup uyumunu temsil eder. Bu teknik Dr. Tom Smith'in (1996) bir çalışmasını temel alarak geliştirilmiştir. Danışmanım Susan Wilsom güç eğitim aktiviteleri sırasında Smith'in çalışmaları ile tanışmamı sağladı. Ben de Smith'in çalışmasını oyun terapisinde yer alan çocukların ihtiyaçlarına göre uyarladım.

Gerekçe

Benim oyun terapisi gruplarım 7 ile 12 yaş arasındaki çocuklardan oluşmaktadır ve gruplarda en fazla sekiz katılımcı yer almaktadır. Atlama ipinin kullanılması çocukların kendilerini savunma düzeylerini indirgeyerek sorunlarını duygusal olarak tehdit edici olmayan bir ortamda dışa vurmalarını sağlar. Bu aslında acı ya da rahatsızlık veren sorunların

grup sürecine katılmasına yapılan bir davettir. Çocuklar genelde düşük öz-saygı, aile çatışmaları, öfkelenme, kardeş rekabeti ve yaşıtlarıyla ilgili sorunlarını dışa vurmayı tercih ederler.

Ben genelde bu etkinlik sırasında çocukla ilgili ortaya çıkan bilgi ve bir bütün olarak grup arasındaki bağlılığı sürdürürüm. Çocuklar diğer grup üyelerinin sırlarını, korkularını ya da dileklerini duydukça yaşadıkları duygular konusunda yalnız olmadıklarını anlarlar. Direnen çocuklar da oyun sırasında kaygı düzeylerinin azalmasıyla birlikte kendilerini açma cesareti gösterirler.

İp atlama tekniği aynı zamanda grup sürecini bitirirken de oldukça etkilidir. Çoğunlukla çocuklar seans sırasında yoğun olarak içsel dinamikleri üzerinde yoğunlaşırlar. Çocukların oyun terapisi dünyasından çıkarak dış dünyanın gerçeklerine dönmesini sağlamak oldukça önemlidir. Eğer terapist çocuklara bu geçiş sırasında yardımcı olmazsa, ebeveynler ilerleyen haftalarda çocuksu davranışlardan şikâyetçi olabilir. İp atlama tekniği ile çocuğun kazanımlarını ve/veya duygularını bütünleme deneyimlerini gözden geçirme şansı yakalar.

Tanım

Boru şeklinde dokunmuş (kamp ya da spor malzemeleri satan mağazalarda bulabilirsiniz) kalın ya da yaklaşık 1,5 metre uzunluğunda yumuşak bir atlama ipi kullanabilirsiniz. İp nedeniyle oluşabilecek kızarıklar yumuşak malzeme kullanımıyla engellenebilir. Atlama ipi seçmemin çeşitli nedenleri vardır, Yumuşak ve kolay şekil alıyorlar ve ayrıca pahalı değiller. Ayrıca çeşitli renk ve dizayn seçenekleri yer alıyor ve de üretici firmanın etiketi etkinlik için belirleyici bir işaret olarak kullanılabilir. Eğer dokuma ya da yumuşak bir ip kullanıyorsanız işaret olması için bir düğüm atabilirsiniz.

Grup üyelerinden ipi tutmalarını isteyin. Çocuklar ipin bir ucundan tutukça ip grubun etrafını saracaktır.

Grup tartışmalarını başlatmak için üyelerden önce "coşkulu" (geçen hafta boyunca kendilerini mutlu ya da heyecanlı hissetmelerine neden olan bir olay) ya da "karamsar" (korktukları, kızdıkları ya da üzüldükleri bir olay) anlatmaları istenir. Çocuklar ipi tuttuktan sonra terapist 'yürüyün' der ve ipi sağa mı yoksa sola mı hareket ettireceklerini söyler. Terapist daha sonra ipi ilk kişiye doğru kaydırmaya başlar diğer grup üyeleri de bu harekete katılır. Terapist 'durun' dediğinde işaret kime değiyorsa o "coşkulu" ya da "karamsar" olayı anlatmaya başlar. Örneğin çocuk "geçen hafta maçta bir gol attım ve bununla gurur duydum" diyebilir. Terapist herkesin bir doruk bir de düşük düzeyde bir örnek vermesine imkân verir. Terapist kendi "coşkulu" ya da "karamsar" örneğini verdiğinde ise çocuğa başkalarının sorunları (örneğin anne, baba, kardeş vb) yerine kendi sorunları üzerinde yoğunlaşmaları konusunda model oluşturur. Başlangıçta her çocuk en az endişe veren "coşkulu" ya da "karamsar" olayı anlatır. Grup ilerledikçe grup üyeleri sırlarını paylaşmaya başlar, çünkü artık çocukların kaygı düzeyleri azalmış ve bir güven ortamı oluşturmuşlardır. Çoğu zaman çocuklar kendilerini güvende hissettikleri için birden fazla "coşkulu" ya da "karamsar" olay anlatmak isteyeceklerdir. Bu etkinlik sırasında kullanılabilecek diğer konular ise şöyledir: "Yüzünüze kızgın (üzgün, korkmuş vb) bir ifade vermeye çalışın", "Kendiniz hakkında bir şey değiştirebilecek olsanız neyi değiştirmek isterdiniz?". Bitirme etkinliği olarak terapist "Bugün grup olan en iyi şey ....." ya da "Buradan ayrıldığımda akşam..... hissedeceğim" gibi bir şey uygulayabilir.

Uygulama

Bu etkinliği bugüne dek pek çok yaş grubunda kullandım ve içeriğini yaşa ve grup sorunlarına göre değiştiriyorum. İpi tutma eylemi grup üyelerinin kaygı düzeylerin indirgemeye, grup üyelerini birbirlerine yaklaştırmaya, aslında tehdit edici bir unsur olan tartışma konularını oyun havası için konuşmalarına imkân sağlayan bir araç görevini üstleniyor. Dürtüsel kontrol sorunu olan çocukların da uzun süre ipi tutarak etkinliğe yoğunlaşabildiklerini gözlemledim. Grup süreci ve tartışma konuları çocukların iletişim becerilerini, birlikte çalışma gibi sosyal becerileri öğrenmelerini ve başkalarının duygularını kabullenerek kendileri ile topluluk arasında bir bağ kurmalarını sağlamaktadır.

Referans

Smith, T (1996). Raccoon Circles. Cazenovia, WI:Racon Institute

83

Sihirli Mumboyalar

Bernadette H. Beyer

Giriş

Zaman sınırlı olsun ya da olmasın her oyun terapisi grubuna başlarken ısınma etkinlikleri kullanırım. Çocuklar genelde bu ısınma etkinliklerinden büyük keyif almaktadır ve terapiye başlamadan önceki ilk soruları genelde "bugün ısınma etkinliği olarak ne yapacağız?" olmaktadır. Grup üyelerinin en beğendiği oyunlardan biri sihirli mum boyalardır. Isınma etkinlikleri grup üyelerini hem birbirleriyle hem de kendileriyle yeniden iletişim kurmasını sağlamanın en iyi yollarından biridir. Teravi sırasında tanıştığımız çocuklar genelde duygularına karşı mesafeli ve/veya bedenlerinden uzaklaşmışlardır. Oyun terapisti olarak bizim görevimiz çocukların hem zihinsel hem de bedensel olarak bütünleşmelerini sağlamak için rol model olmaktır. Travma yaşayan çocuklar genelde yaşadıkları acıyı hissetmemek için bedensel olarak kendilerini kapatırlar. Oyun odasının güvenli ortamında, sihirli mum boyalar etkinliği çocukların oyun havası içinde tekrar bedenleriyle bütünleşmelerini sağlar. Çocuklar eğlenceli beden hareketleriyle kendilerini daha rahat hissederler.

Gerekçe

Çocuklar genelde her grup buluşmasından önce kaygılı olurlar. Kendilerini strese sokan günlük hayatın sorunlarından uzaklaşıp oyun odasının güvenli ortamına girmenin arasındadırlar. Çocuklara kendilerini güvende hissettirmenin bir yolu da ritüellerdir. Her grubun bir ısınma etkinliği ile başladığını bilmek çocukların kendilerini savunma durumundan çıkıp terapi etkinliğine tam anlamıyla katılımını sağlar. Isınma etkinlikleri genelde fiziksel hareketler içerir. Bu etkinlik aynı zamanda çocukların kafalarını okul etkinliklerinden uzaklaştırarak bedenlerine yoğunlaşmalarını sağlar. Sihirli mum boyalar etkinliği çocukların gün boyunca yaşadıkları bedensel gerginliklerden kurtulup rahatlamalarını sağlar. Çocuklar ısınma etkinliği ile konuşmaya başladığında grup deneyimi daha etkili olur. Bu etkinlik sayesinde grup uyumu oluşur.

Tanım

Bu etkinlik basit kelimeleri yazabilen çocuklar için kullanılabilir. Terapist çocuklardan ayağa kalkmalarını ve dişlerinin arasında sanki bir sihirli mumboya varmış gibi davranmalarını ister. Grup üyelerinden daha sonra bu sihirli mum boya ile havaya oyun kelimesini yazması istenir. Terapist çocukların rahat hareket etmesini sağlamak için abartılı hareketler yapar. Başlangıçta çocuklar hareketlerinde gergin ve utangaç olurlar. Çocukları "koskocaman harfler yapmaları" için teşvik etmek hareketlerini oyun havası içine sokar.

Terapist daha sonra çocuklardan sihirli mum boyayı alınlarında ya da burunlarında başka şekilde tutmalarını ister. Bu kez de grup üyeleri havaya isimlerini yazarlar. Çocuklar genelde isimlerini mi soyadlarını mı yazacaklarını ya da el yazısı mı düz yazı mı kullanacaklarını sorarlar.

Daha sonra çocuklar yine mumboyalarının yerini değiştirirler. (dirsek, diz ve çene). Bel bölgesi çocukların bedenlerinin alt kısımlarını hareket ettirmelerini sağlar. Çocuklar mumboyalarını bel bölgesine koyduklarında genelde yazarken gıdıklanmalar da başlar.

Çocukların yazmaları için gruba uygun kelimeler seçilir. Çocuklar da genelde yazılacak olan kelime ya da kelime grupları için önerilerde bulunmak isteyeceklerdir. Özellikle zayıf dürtü kontrolü ve/veya acting-out'lar yaşayan çocuklarla çalışırken çocukların mum boyaları nasıl tutacaklarını ve hangi kelimeleri yazacaklarını yalnızca terapistin belirlemesi en uygun yoldur. Bazı gruplar içinse bu etkinlik pek uygun olmayabilir.

Çocuklar, grup üyeleri arasında işbirliği ve/veya fiziksel iletişimin gerekmediği grup aşamalarında sihirli mum boya etkinliğine kolayca katılırlar. Birçok durumda utangaç ve katı çocukların bu etkinlik sırasında kendilerini rahat hissettiklerini gözlemledim. Diz ya da dirsekle yazmanın doğru bir yolu bulunmadığından çocukların yazmak için yaptığı her hareket kabul edilir. Bu etkinlik sırasında en sessiz çocukların bile diğerleriyle birlikte güldüğü duyulur. Bu etkinliğin sonunda grup için-

deki kaygı düzeyi gözle görülür bir şekilde düşer. Sanki odanın içinde herkes derin bir nefes almış ve kaygı erimeye başlamış gibi olur.

Uygulama

Bu teknik ister utangaç olsun isterse zayıf dürtü kontrolü sorunu olsun pek çok çocuk için uygundur. Kontrol altına alınan çocuklar grubun oluşturduğu parametreler için tepki verir. Çocukların rahatlamasına izin verilen durumlarda ise çocuk kendini rahat hissedecektir ve bedeninin daha rahat kullanabilecektir. Terapist de dahil olmak üzere tüm grup üyeleri bedenlerini hareket ettirdiği için utangaç çocukların oyuna katılması zor olmaz. Sihirli mum boyalar etkinliği buzları kırmanın, grup bütünlüğü oluşturmanın ve/veya çocuğun kendi bedeninin farkına varmasını sağlamanın en iyi oyun biçimlerinden biridir.

84

Goofy resim Galerisi

Risë VanFleet

Giriş

Goofy resim Galerisi etkinliği çocukların resim yapma konusunda daha rahat hissetmelerini sağlamak amacıyla oluşturuldu. Bu etkinlik resim çizmeyi gerektiren pek çok oyun terapisi tekniği olduğundan oldukça yararlıdır. Bazı çocuklar 'Ben resim yapamam' diyerek resim yapmamak için direnç gösterirler. Bazıları da resimlerini mükemmel olması için çok fazla vakit harcar. Goofy resim galerisi, çocukların bu sıkıntılardan kurtulmalarını sağlayarak terapistin resim yaklaşımlarını etkili bir şekilde kullanmasına olanak tanır.

Gerekçe

Resim yapma konusunda çekingen olan çocuklar genelde bu tür etkinliklere katılmak istemezler. Ya mükemmeliyetçi olurlar ya da başkalarının yaptıkları resimleri eleştirmekten korkarlar. Kendilerine güvenleri tam değildir ya da resimlerini istendikleri gibi olmamasından korkarlar. Goofy Resim galerisi tekniği çocukların kendileriyle ve/veya resimleriyle ilgili bu durumları ortadan kaldırmalarına yardım eder ve resimsel ifadelerde daha spontane davranmalarını sağlar.

Tanım

Goofy resim galerisi tekniği bireysel çalışmalarda kullanılabilir ancak küçük çocuklardan oluşan gruplarda en iyi biçimde uygulanır. Tera-

pist etrafı çerçevelenmiş altında ya da üstünde Goofy Resmi yazılı kâğıtlar hazırlar. Kağıdın ortası boştur. Her çocuğa Goofy resim kâğıdı ve boyalar verilir. Terapist çocuklara Goofy Resim Galerisinde sergilenmek üzere özel resimler yapacaklarını anlatır. Bu resimler özeldir çünkü hepsinin komik, uçuk kaçık olması gerekmektedir. Galerinin düzgün, düzenli ve mükemmel çizilmiş resimleri istemediği- bununla ilgili başka galerilerin olduğu anlatılır.

Terapist çocuklardan çizebildikleri en komik, en kaçık en düzensiz resmi çizmelerini ister. Çocuklardan resimlerini hızlı çizmeleri istenir, böylece resimlerinin baştan savma görünmesini sağlayabilirler. Terapist de çocuklara nasıl Goofy resmi yapılacağı konusunda örnek olmak için çizim yapar. Çocuklar resim yaparken terapist çocukların Goofy resimleri konusunda kahkahalarla yorum yaparak eğlenceli bir ortam oluşturmaya çalışır. Terapistin bu nokta çok dikkatli olması gereklidir, çocuğa resmini eleştirdiği izlenimini vermemelidir. Terapist çocuklar resimlerini geliştirdikçe daha duyarlı olmalıdır. "Goofy Resim Galerisinde müthiş görünecekler" ya da "vaay! Bu çok komik- Eminim ki galeri bu resmi çok beğenecek" gibi yorumlar yapılabilir.

Uygulama

Oyun terapisinde çocukların kendilerini ifade etmeleri için resim yapma etkinliği oldukça sık kullanılmaktadır. Pek çok oyun terapisi tekniği resim yapmayı sorunları çözmek ya da çocukların yeni beceriler kazanması için kullanmaktadır. Çocuk resim yapmak istemediğinde faydalı olabilecek pek çok teknik kullanılmaz hale gelir. Çocuğun resim yapmak istememesinin nedeni mükemmeliyetçilik, utangaçlık ya da öz güven eksikliği olabilir. Goofy Resim galerisi Tekniği, bu çocukların yaptıkları resimler konusunda kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak amacıyla kullanılabilir. Bu teknik özellikle kaygı sorunu başta olmak üzere pek çok sorun için kullanılabilir.

9 yaşındaki Samantha oldukça mükemmeliyetçi bir çocuktu. Başarısız olmaktan korktuğu için yeni şeyler denemekte zorlanıyordu. Oyun Terapisi/Arkadaşlık beceri Grubu'nda yer alıyordu. Ne zaman resim yapması istense Samantha ve bir arkadaşı iyi resim yapamadıklarını söyleyerek etkinliğe katılmak istemiyordu. Terapist iki ayrı seansta çocuklara Goofy Resim Galerisi tekniğini uyguladı. Samantha daha sonraları resim etkinliklerine gönüllü olarak katılmaya başladı.

85

Öfke Kutusu

Heidi Gerard Kaduson

Giriş

Grup terapisinde yer alan pek çok çocuk öfke ile ilgili sorunlar yaşamaktadır. Kendileri kızdıran şeyin ne olduğu sorulduğunda ya da doğrudan bilişsel-davranışsal bir çalışma uygulandığında çocukların kendilerini sıkan asıl soruna odaklanamadığı gözlemlenmektedir. Öfke Kutusu tekniği kullanıldığında grup içinde yer alan çocuklar diğerlerinin de kendileri gibi sorunlar yaşadıklarını görürler ve konuşan çocuğun gösterdiği tepkilere katılırlar. Öfke yaygın bir olgudur ancak pek çok çocuk yalnızca kendilerini nasıl hissettiğini bilir, çözüm yolarını bilemez.

Gerekçe

Öfke çocuklar arasında oldukça yaygın bir durum olduğundan çocukların güvenli bir ortamda kendilerini ifade etmelerini sağlayacak yol ve yöntemler kullanmak oldukça önemlidir. Aynı zamanda grup sürecinde ifade edilen öfke diğerleri tarafından da onaylanır ve çocuk yaşadıkları konusunda yalnız olmadığını hisseder. Öfke Kutusu tekniği grup içinde yer alan her çocuğun kendini nasıl hissettiğini söylemesini sağlar. Yanlış bir yanıt yoktur sadece kendileri gibi düşünen diğer üyelerin onayı vardır. Bu da çocukların ceza ya da geri tepme olmadan kendilerini öfkelendiren durumlar hakkında konuşmalarını sağlar.

Tanım

Gerekli malzemeler

Dışı grup üyeleri tarafından süslenmiş kutu

İşaretler

Poker ya da tombala fişleri

Aşağıdaki yazılmış öfke kartları

Her defasında.....öfkelenirim.

Birisi ne zaman.....öfkelenirim.

.....olduğunda öfkem hemen geçer.

Bir daha .....olduğunda mutlaka öfkelenirim.

Öfke duygularımı dışarı bıraktığımda, ... hissederim.

Öfkelendiğimde yüzüm .....

.....olduğumda benim öfkeli olduğumu söyleyebilirsiniz.

Birine ona kızdığımı söylesem ..... hissederim.

Öfkemi içimde tuttuğumda, ... hissederim.

Öfkelendiğimde yapmam gereken en iyi şey .....

Başkalarını incitmeden öfkemi dışa vurmanın birkaç yolu şudur .....

Aşırı öfkelenip kendimi kaybettikten sonra, ...

Öfkelenmek için en güvenli yer.....

Anneme ya da babama kızdığımda ..... hissederim

Bir arkadaşıma kızdığımda ..... hissederim.

Biri bana kızdığında.....

Öfkemi kontrol ettiğim için memnun olduğum bir an .....

.....olduğumda hemen ardından öfke duygusu geliyor.

Babam .....olduğunda öfkeli olduğunu belirtir.

Annem..... olduğunda öfkeli olduğunu belirtir.

Süreç

Kutu grup üyeleri arasında dolaşır böylece herkes kızgınlık ifade eden bir kelime yazar. Eğer yazmak istemezlerse, kızgınlık ifade eden bir sembol çizebilirler. Herkes kutunun yapımı aşamasında yer aldıktan sonra terapist öfke kartlarını kutuya koyar. Her çocuğa 20 fiş verilir. Zar atılır ve en yüksek zarı atan çocuk başlar. Çocuk kutudan bir kart çeker ve çıkan cümleyi tamamlar. Çocuğun söylediklerine katılan diğer üyeler masanın ortasına bir fiş koyar. Oyun tüm kartlar kullanılana kadar devam eder. Her çocuğa bir ya da iki kez sıra gelir. Çocukların pas deme hakkı vardır.

Uygulama

Öfke Kutusu tekniği öfkesini uygun bir şekilde ifade edebilen ya da öfkeli olduğunu kabul etmeyen çocuklarda uygulanabilir. Öfkenin yalnızca sözle ifade edilmesi çocuğu rahatlatır ve diğer grup üyeleri tarafından onaylanmak çocuğa yalnız olmadığını ve yaşadıklarının yanlış olmadığını hissettirir. Ortaya ne kadar çok fiş konulursa çocuk ifade ettiği şeylerin normal olduğuna o kadar çok inanır en azından diğerlerinin kendisini anladığını görür.

10-12 yaş arası erkek çocuklardan oluşan sosyal beceri grubunda öfke kutusu tekniği uygulandı. Çocuklar önce kutunun üstüne Kızgın, deli, öfkeli, küplere binmiş, gerçekten çıldırmış, bıkmış, öfkeden yüzü kızarmış gibi kelimeler yazdılar. Fişler dağıtıldı ve zarın atılmasıyla Michael oyuna başladı. Michael ".....olduğumda benim öfkeli olduğumu söyleyebilirsiniz." Yazılı kartı seçti ve "çığlık attığımda" diyerek cümleyi tamamladı. John "ben de" diyerek masanın ortasına bir fiş koydu. Paul bir şey eklemedi ama eğer böyle bir şey yaparsa başının derde gireceğini söyledi. Stuart "çığlık atmak insana kendini iyi hissettiriyor" dedi ve ortaya bir fiş koydu. Boby "katılıyorum" dedi ve ortaya bir fiş daha ekledi. Bill ise "ben değil" dedi. Michael'a gelince o şaşırmıştı. Etkinlik elli dakika boyunca kesintisiz devam etti ve çocukların hiçbiri pas hakkını kullanmadan oyuna katıldı. Öfke Kutusu tekniği 5 yaş ve üzerindeki çocuklarda kullanılabilir. Öfke ve nasıl başa çıkıldığı konusunda konuşmak istemeyen yetişkin gruplarında da bu teknik kullanılabilir.

86

İşbirlikli Yaratıcılık

Ellen M. Stickney

Giriş

Yaşıtlarla ilişki kurup bunu sürdürmek çocukların yaşamındaki pek çok alanda etkili olacak olan gelişimsel bir olgudur. Bu durum depresyon, kaygı, bağlanma bozukluğu, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB), öğrenme güçlüğü, aile bağlarıyla ilgili sıkıntılar ve ebeveynlerin yetersiz kalması gibi aile sorunları ya da ruhsal sıkıntılar nedeniyle bozulabilir. Grup ortamında kullanılan ortak yaratıcılık oyunu çocukların arkadaş edinmelerine yardımcı olarak sosyal davranışlar öncesinde olumlu geribildirim almalarını ve vermelerini sağlar.

Gerekçe

Grup ortamı çocukların yaşıtlarıyla olumlu ilişkiler kurmalarını ve sürdürmelerini sağlayan sosyal becerileri geliştirmelerine yardımcı olacak en iyi ortamı sunar. Sözünü ettiğimiz becerilerden biri de işbirliğidir. Küçük çocukların ilişkileri oyun kapsamında biçimlendiğinden bu beceri en iyi oyun sırasında öğretilir. İnsanların yaptığı faydalı şeyler ve grup üyelerinin faydalı işlerle ilgili yaptığı gözlemler kullanılarak bu davranışlar desteklenir ve içselleştirilir.

Tanım

Terapist ve 4 ile 6 çocuktan oluşan grup bir masanın etrafına ya da yere (halısız) halka biçiminde otururlar. Her biri farklı renkte dört ya da

altı kutu Play Doh oyun hamuru gereklidir. Okumayı bilen çocuklarla tartışma konularını yazmak için büyük bir kağıt ve keçeli kalem yararlı olur. Terapist açıklar:

> Terapist: Bugün iyi arkadaş olma ile ilgili konuşacağız ve oyun oynayacağız. Ortaklıktan söz edeceğiz. Ortaklığın ne olduğunu kim anlatmak ister?
>
> Çocuk: Sana söyleneni yapman demektir.
>
> Terapist: Annenizin ya da öğretmeninizin söylediğini yapmak işbirliğidir. Başka ne ekleyebiliriz?

Tartışma paylaşma, sıra olma, yardım önerme, dinleme, fikir verme gibi kavramlar ortaya çıkana dek devam eder.

Daha sonra terapist oyun etkinliğini açıklar:

Terapist: Şimdi grup olarak bir hayvan/canavar yapacağız. Önce birlikte ne yapacağımıza karar verelim. Daha sonra nasıl görüneceği ile ilgili konuşacağız. Ve sonra da yapacağız. Bunu yaparken hep birlikte işbirliği ve yardımsever olma ile ilgili neler anladığımızı düşünelim.

Karar verilip fikirler tartışıldıktan sonra terapist oyunun kurallarını açıklar.

Terapist: hepinize bir kutu Play Doh oyun hamuru vereceğim. Canavar/Hayvanımızın bir parçasını yaparak başlayacağım. Daha sonra yuvarlak olacağız ve herkes bir parçasını ekleyecek. Herekse üç kez sıra gelecek. Kuralımız, kimse bir başkasının yaptığı bir parçayı değiştiremez. Fikir söyleyebilirsiniz ya da isterseniz başkalarının fikrini sorabilirsiniz.

Oyunu herkese üç kez sıra gelip canavar/hayvan tamamlanana kadar devam eder.

Terapist: Kim grupta yardımsever birilerini gördü?

Çocuk: Ben Marcus'un Josh'a Play Doh kutusunu açmak için yardım ettiğini gördüm.

Terapist: Peki! Şimdi herkes Marcus için kabul işareti yapsın. Peki başka yardım gördünüz mü?

Çocuk: Jenny'nin Lindsey'e nasıl halka yapıldığını gösterdiğini gördüm.

Terapist: Jenny'e kabul işareti! Başka bir şey?

Terapist her çocuğun işbirliği konusunda olumlu geribildirim aldığından emin olur.

Grubun dikkati açıksa terapist canavara/hayvana isim verme etkinliğini uygulayabilir. Eğer polaroid fotoğraf makinesı varsa çocukların yaptıkları hayvan/canavarla fotoğrafları çekilip grup posterine eklenebilir.

Uygulama

Bu teknik bireysel işbirliği becerilerini ve/veya grup bağlılığını oluşturmak üzere her tür grup için uygulanabilir. Bu oyunla kendini kontrol etme, iletişim becerileri de uygulanmış olur. Korkunç bir canavar oluşturmak daha sonraki aşamalarda korku ile başa çıkabilme seansında kullanılabilir. 4 ile 10 yaş arasındaki çocuklar bu etkinliğe katılabilir.

11 yaş ve daha üstünde olan çocuklar bir şey oluştururken sıraya girme, farklı malzemelerle çalışma (örneğin ayakkabı kutusu, çubuklu şeker, şişe kapağı, uzun tel, kağıt, keçeli kalem) konusunda daha iyidirler ve bunu yirmi dakikada yapabilirler. Önemli olan bu süre içinde birilerine yardım etmek ve sonunda bir şey yaratmaktır. Etkinlik öncesinde ve sonrasında yukarıda belirtilen tartışmalar yapılabilir.

87

İstismar Avcısı: Cinsel İstismara Uğramış Erkek Çocuklarından oluşan Tedavi Oyun Grubunda Maskot Kullanımı

Mark Berkowitz

Giriş

Cinsel istismara uğramış erkek çocuklardan oluşan tedavi gruplarında çocuklara yaşadıkları bu deneyimin üstesinden gelmelerine yardım etmek etkili bir tekniktir. Grup içinde kulüp benzeri bir ortam oluşturmak grup bağını güçlendirerek devamlılığı arttırır.

Cinsel istismara uğramış 10-12 yaş arası erkek çocuklardan oluşan tedavi grubu için Radio Shack'ta satılan programlanabilir bir robot maskot olarak kullanıldı. Yaklaşık 70 cm boyunda olan robot kablosuz bir uzaktan kumanda ile kontrol edilebiliyordu. Uzaktan kumanda üzerinde robotun hareket etmesini, gürültü çıkarmasını ve konuşmasını sağlayan mikrofon gibi yardımcı özellikler de vardı. Robota yerleştirilmiş bir de kasetçalar vardır.

Gerekçe

Cinsel tacize uğramış erkek çocuklarla çalışırken grup tedavinsin uygulanmasının etkili olduğunu gösteren pek çok faktör vardır. Öncelikle bir gruba üye olmak kendini soyutlanmış hissetmeyi ortadan kaldırır. Daha sonra artan bir güvenlik duygusu oluşur. Son olarak da grup süreci erkek çocukların yeni interaktif beceriler geliştirerek sosyal destek ağında yer almaları için fırsat sunar.

Maskot ise güvenli, savunma durumunu düşüren ve değişiklik yaratan bir araç olarak kullanılır. Maskot belirgin bir grup hedefine ulaş-

mak için yapılmış belirgin bir tedavi etkinliği değilse de dolaylı olarak hedeflere ulaşılmasını sağlar.

Tanım

Maskot seans sırasında çeşitli görevler üstlenir:

1. Yönetimsel görevler: Maskot yeni konuları sunabilir, bir önceki seans kazanımlarını gözden geçirebilir, genel ev sorunlarını açıklayabilir. Bu önceden kaydedilmiş sesli mesajlarla yapılabileceği gibi uzaktan kumanda mikrofonu kullanılarak da yapılabilir.

2. Özel Hissetme Fırsatları: Robota monte edilmiş kasetçalar ve önceden kaydedilmiş mesaj kullanılarak robot çocuklar hakkında konuşur ve farklılıkları ve ortak yönleri üzerine yoğunlaşır. İnceleme sırasında ya da seans ilerledikçe elde edilen bilgiler ışığında mesajlar çocukları tanımlar ve hobileri, doğum günleri, ilgi alanları, özel durumlar gibi bireysel farklılıkları yansıtır. Amaç çocuklar arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya sunmaktır.

3. Grup uyumu: Robotun terapötik etkinliklere katılmasıyla uyumlu bir grup oluşturulabilir. Robota isim verme ya da robottan bir yapboz oluşturma gibi grup projeleri çocukların bir arada işbirliği içinde çalışmalarına olanak sağlar. Grup birbiriyle ne kadar uyumlu olursa, güven ve bağlılık duygusu da o kadar büyük olur.

4. Tanımlama ve duyguların ifade edilmesi: Önceden kaydedilmiş mesajların kullanılmasıyla, robotun bir kişiliği oluşur ve kendi duygularını tarif etmeye başlar. Örneğin ilk seansta grup içindeki tek robot olmaktan dolayı duyduğu kaygılar ön plandadır (soyutlanma). Burada amaç çocukların grup deneyiminin başında duydukları kendi kaygı/korkularına model olmaktır. Daha sonraki grup seanslarında robot öfke, çaresizlik, yalnızlık, üzüntü, heyecan, şaşırma ve mutluluk gibi duyguları tarif etmeye başlar. Bütün bunlar robota monte edilmiş kasetçalar ve önceden kaydedilmiş mesajlar kullanılarak yapılır.

5. Kontrol ve yetki fırsatları: Kontrol kaybı cinsel tacize uğramış erkek çocuklarda görülen sürekli ve yaygın sorunlardan biridir. Çocuklar uzaktan kumandayı kullanarak robotun hareketlerini değiştirebilirler ve kontrol edebilme duygusunu yaşarlar.

6. Anlatma güvenliği: Yaşanan olayı anlatmak oldukça zor ve kaygı düzeyini arttıran bir durumdur. Çocuklar odanın bir köşesine oturup uzaktan kumandadaki mikrofon aracılığıyla yaşadıklarını anlattılar böylece öykülerini robota anlattırmış oldular.

Robot/maskot, cinsel tacize uğramış erkek çocuklardan oluşan oyun grup tedavisinde kullanılan pek çok araçtan sadece biridir. Burada amaç kulüp ortamı oluşturarak çocukların yaşadıkları olaya bağlı utanç duygusunu ortadan kaldırmaktır.

Uygulama

Tedavi grubunda kullanılacak maskotun programlanabilir bir robot olmasına gerek yoktur. Peluş oyuncak ya da kukla gibi diğer maskotlar da kullanılabilir. Maskot özellikle üzüntü, boşanma ya da öfke yönetimi gibi diğer tedavi gruplarında yer alan 6-11 yaş arası kız ya da erkek çocuklarda kullanılabilir.

88

Hazine Zamanı: İletişim ve Anlayış Yolculuğu

Marcie Fields Yeager

Giriş

Küçük bir çocuk spor takımı, okul projesi grubu ya da aile gibi herhangi bir grubun üyesi olduğu anda başarıya ulaşmalarındaki en önemli etken iyi iletişim becerileridir. Grup üyelerinin birbirlerine fikirlerini, düşüncelerini ve duygularını anlatabilmeleri gereklidir. Plan yapmak ya da sorunları çözebilmek için konuşmaları gereklidir.

Hazine Zamanı masaüstü oyunu gençlere ve ailelerine temel iletişim becerilerini öğretmek ve uygulatmak amacıyla bir gemi mürettebatının hazine aramasını temel alan bir oyundur.

Gerekçe

Günümüzde çocuklar iletişim kurmak için cep telefonu, internet gibi pek çok araç kullanmaktadır. Ancak çocuğun başarısını ve mutluluğunu hala eski bir yöntem olan yüzyüze konuşmak sağlamaktadır. İyi iletişim becerileri çocukların arkadaş edinmelerini, arkadaşlıklarını sürdürmelerini, ebeveynleri ve öğretmenleriyle iyi iletişim kurabilmelerini, hedefe ulaşmak ve sorunları çözebilmek için başkalarıyla birlikte çalışmalarını sağlar. Hazine Zamanı oyunu çocukların temel iletişim becerilerini tanımlamalarını ve uygulamalarını sağlar. Aynı zamanda terapistin beceri düzeylerini değerlendirip sorunları tanımlamasına yardımcı olur.

Oyunun temel metaforu ve teması göz önünde tutularak "Hazine Zamanı gemisinin mürettebatı için" yazılı bir kural listesi hazırlanır. Terapist bu listeyi oyuncuların belirli davranışları, tutumları ve bir takım

olarak çalışabilmek için gerekli becerileri tanımlamalarını sağlamak için kullanabilir.

Kartların üzerinde yazılı olan soruları yanıtlamak çocukların dört beceriyi öğrenmesini ve uygulamasını sağlar: (1) verilen konu üzerinde fikir belirtme (2) başkalarının duygularını, deneyimlerini, düşlerini ve ümitlerini paylaşmak (3) başkalarının yardımlarının değerini bilme (4) saygı çerçevesinde karşıtlıkları çözebilmek.

Oyunun ileri düzeyinde oyuncular yalnızca soruları yanıtlamakla kalmaz aynı zamanda grup üyelerinden bir ya da daha fazla kişi ile karşılıklı iletişim kurar.

Oyun aynı zamanda ebeveynlerin de bu becerileri evde uygulamalarına yardımcı olacak bir aile rehberi içerir. Terapist aile toplantıları aracılığıyla bu ebeveynlere yardımcı olur.

Oyunun sorularına verilen yanıtlar ilgili alanlarını da ortaya çıkarır; terapist bunları not alarak başka terapi biçimlerini kullanarak daha sonra ele alabilir.

Tanım

Oyunun hazine teması tüm malzemelerle uygulanabilir. Terapistin yönlendirme kurallarına oyuncularla tartışarak başlaması önerilmektedir. Bu, oyunun amacını ve konusunu belirler ve oyuncuların hayal gücünü, ilgisini uyandırır.

Oyun Altın Yol Kıyıları haritasından oluşur, etrafı 30 sembolle çerçevelenmiştir. Aynı zamanda bir çantada 30 hazine parası vardır ve bu hazine paralarının üzerindeki semboller harita üzerindeki sembollerle eşleşmektedir. Her oyuncunun (ya da mürettebattın her biri) bir işi vardır- iş kendi sınırları içindeki sembollerle örtüşen hazine paralarını toplamaktır.

Oyuncular dört kategoriden birindeki soruları yanıtlayarak hazine parası kazanabilir: Düşünceni Dillendir (oyuncular çeşitli konulardaki düşüncelerini belirtirler), Kalpten Konuş (oyuncular deneyimlerini, duygularını, ümitlerini, değerlerini ve rüyalarını paylaşırlar), Takdir Edin (oyuncular diğerlerinin yardımlarıyla ilgili olumlu ifadeler kurarlar), Sorunları Dikkatle ele Alın (oyuncular adaletli ve sevecen bir şekilde sorunlu durumlarla ilgili belirli önerilerde bulunurlar).

Oyun masasının ortasında Seyahat Tekerleği vardır- Bu oyuncuların kuzey, güney, doğu ve batıya gitmelerini sağlayan bir yoldur. Yolda-

ki boşluklar dört gruptan oluşan kartlarla aynı renktedir. Oyuncu zarını atarak boşluklardan birine yerleştirir ve o renkteki kartı alır. Soruyu yanıtladıktan sonra oyuncu para çantasından bir hazine parası çeker. Bu kendi sınırındaki sembollerle aynıysa o sembolün üstüne koyar. Uymayan paraları ise kenarda biriktirir. (Bütün kartlarda soru yoktur; Tehlike ve Düello ve Macera kartları hazine arama temasını sürdürür ve oyuncuya kazanma, kaybetme ya da para değiştirme gibi seçenekler sunar.)

Para koleksiyonunu ilk tamamlayan oyuncu oyunu kazanır ancak yeterli vakit olursa oyun tüm üyeler para koleksiyonunu tamamlayana dek sürebilir.

Uygulama

Hazine Zamanı oyunu pek çok grup için uygundur (aileler dahil) oyun içinde öğrenilen iletişim becerileri her grup için temeldir. Yürütme kuralları çoğaltılarak tüm oyunculara oyunda öğrenilen becerileri hatırlatması için verilebilir. Bireysel terapide terapist oyunu önce çocukla oynayıp daha sonra çocuğun ailesiyle birlikte oynamasına izin verebilir. Ebeveynlerin, aile toplantıları ve ebeveyn kartı aracılığıyla becerileri desteklemesi sağlanabilir.

Kaynak

Hazine Zamanı oyunuyla ilgili daha fazla bilgi için: Golden Path Games, 219 West Brantwood Blvd., Lafayette, LA (Telefon: 337-993-7929, email : danyeager @ wornident. att.net)

89

Canlandırma Tiyatrosu

Gregory Ford ve Dottie Ward -Wimmer

Giriş

Canlandırma tiyatrosu bireylerin kendi yaşamlarından gerçek hikayeler anlatarak daha sonra bunları izleyip canlandırmalarına dayanan doğaçlama bir tiyatro biçimidir. (Salas 1993, s. 6). Canlandırma tiyatrosu, doğaçlama tiyatro unsurlarını, drama terapisi ve bir nesilden diğerine geçen değerlerin yansıtıldığı sözlü öyküleme tekniklerini kaynaştırır. Bu etkinlik dünyada pek çok workshopta, gösteride ve klinik ortamlarında uygulanmaktadır. Biz de yetişkinler ve ergenlerde tiyatro ile ilgili pek çok teknik kullanmaktayız.

Gerekçe

1975 yılında Jonathan Fox tarafından geliştirilen doğaçlama tiyatro tekniği Canlandırma Tiyatrosu, katılımcıların kişisel öykülerini ve duygularını dile dökmelerini ve bu öykü ve duyguları birbirilerine canlandırmalarına imkan sağlayan terapötik izdüşümsel bir öyküleme tekniğidir. Çocuğun kendi duygularını, içsel çatışmalarını, neşesini ve öykülerini tekrar yaşamadan anlatmasına imkan verir. Tekrar canlandırmayı izleyen etkileşim terapistin gerekli müdahaleleri yapmasına imkan sağlar. Temelde bu duyguların üç boyutlu yansımasıdır. Canlandırma tiyatrosu katılımcılara dinlenme ve saygı görme duygularını yaşatır. Aynı zamanda katılımcıların kendi yaşamlarını ifade edilecek, anımsanacak ve dikkate alınacak öyküler ve duygular olarak görmeye teşvik eder. Canlandırma sırasında ise çocuklar kendi duygularını kavrayarak yaşıtlarıyla empati kurmayı öğrenirler.

Tanım

Canlandırılmasını istedikleri bir öyküsü ya da duygusu olan kişi kendi öyküsünü yönetmene anlatır (terapiste). Yönetmen anlatıcıya öyküdeki karakterleri canlandıracak kişileri seçmede yardımcı olur. Daha sonra anlatıcı oyunu izler. Başkahramanın oyunda rol aldığı psikodramanın aksine playback tiyatroda anlatıcı izleyici konumundadır. (Salas 1993). Bir duygu canlandırılır ya da Virginia Satir'in aile heykeline benzer (Emunah 1994'te belirtilmiştir.) değişken somut bir heykel oluşturulur. Öykünün dışında izleyici olarak kalan anlatıcı daha sonra olayı yaşamında bütünleştirmeyi tercih edebilir.

Halka İçinde Canlandırma Duyguları

Katılımcılar bir halka oluşturur. Terapist katılımcılara kendilerini farklı bir şekilde tanıtacaklarını söyler. "Herkes sırayla yuvarlağın ortasına doğru bir adım atacak ve adını söyleyecek. Adımızı söylediğimiz anda kendimizi şu anda nasıl hissettiğimizi gösteren bir beden hareketi yapacağız. Bu duyguyu tanımlamak için herhangi bir kelime kullanmayacağız. Yalnızca adımızı söylerken nasıl hissettiğimizi göstereceğiz. Adımızı söyleyip kendimizi nasıl hissettiğimizi gösterdikten sonra hemen yerimize dönüp halkaya katılacağız ve izleyeceğiz".

İlk kişi ortaya doğru adım atar ve yukarda anlatıldığı gibi hareketini yapar. Halkada olan herkes ilk katılımcının halka içindeki yerine dönmesini bekler. Daha sonra hareketi yapan katılımcı dışındaki herkes ortaya doğru adım atarak biraz önceki katılımcının adını söyler ve kendini nasıl hissettiğini gösteren hareketi yapar. Harek eti yapan ilk katılımcı yeniden canlandırmayı izler. Her deneyimin yeniden canlandırılmasının ardından katılımcılar yerlerine dönerek izleyen katılımcı ile göz teması kurar. Her katılımcı sırayla ortaya çıkıp kendini nasıl hissettiğini gösterir ve daha sonra yapılan canlandırmayı izler.

Terapist katılımcıları hareketi yapan kişiyi yargılamadan canlandırma yapmaları için cesaretlendirir. Şöyle söyleyebilir "Komik, yaramaz ya da ele avuca sığmaz hissedebilir. Ama bu ortadaki kişinin hissettiğidir. Bir süreliğine isteksizliğinizi bir kenara atın." (Terapist gerekli görürse açıklama yapmak , sansürlemek ya da istismarı önlemek için müdahalede bulunabilir) Bu sürecin sonunda ya da devam ederken terapist "Bize hissettiklerini göstermek nasıl bir duygu? Ve bunun yeniden canlandırıldığını görmek nasıl bir şey?" diye sorabilir.

Değişken Heykeller

Katılımcılar bir yuvarlak oluşturur. Terapist her katılımcıdan bir konu ile ilgili (örneğin para, dondurma vb) nasıl hissettiğini ses ve hareketle göstermesini ister. Her katılımcı yaptığı sesi ve hareketi daha sonra hatırlamak zorundadır. Herkes ses ve hareketini gösterdikten sonra terapist üç ya da dört katılımcıyı diğerlerinin önüne alır. Arkada kalan katılımcılar bir süreliğine seyirci olur ve oturur. Terapist bu dört oyuncuya ses ve hareketlerini anımsatarak "haydi izleyelim" dediğinde oyunculardan birinin bir adım öne çıkarak kendi ses ve hareketi üst üste yapmasını söyler. Ses ve hareket iki yada üç kez tekrar edildikten sonra sıradaki diğer kişi de ilk kişiye katılır ve bu ilk kişiyle fiziksel olarak iletişim kurarak kendi ses ve hareketini yapar. Böyle yaparak katılımcılar kendi bireysel ve kolektif duygularını göstererek değişken (hareket eden) bir heykel gösterisi yaparlar. Bu dört katılımcı da heykele katılana ve terapist "dondurun" diyene dek sürer. Oyuncular bir süre aynı duruşta kalırlar. Daha sonra terapist "rahatlayın" der. Terapist seyircilerin alkışlamasını sağlar. Seyirci olan katılımcılar da aynı gösteriyi yapma şansını yakalar.

Uygulama

Bu etkinliği yas, travma, HIV/AIDS gibi kronik rahatsızlıklar yaşayan aileler ve çocuklarda kullanmaktayız. Aşağıda verilen örnek bir gençle kurulan etkileşimi gösteriyor. Aynı zamanda 5 yaşındaki çocuklarla da bu canlandırma etkinliğini uyguladık ve bu teknik genelde gruplarla uygulanmasına rağmen bireysel çalışmalara da uyarlanabilir.

Terapist Sharon'a "Sharon annenle bir yerde babanla başka bir yerde vakit geçirmek nasıl bir duygu?" sordu. Sharon bunun üzücü olduğunu söyledi. Terapist "seni üzen şey nedir?" diye sordu.

Terapist Sharon'un duygularını yansıttı ve oyunculara "Ne söylediğini dinlediniz ve söylediklerini hissettiniz. Eğer bunu ses ve beden hareketiyle gösterecek olsaydınız nasıl gösterirdiniz. Şimdi 'hadi oynayalım' dediğimde bir adım öne çıkarak ses ve hareketleri kullanarak bize bu duyguyu gösterin". Sharon'a dönerek "Sharon bu senin sevdiğin insanları ayrı yerlerde görmek konusunda duyduğun üzüntü: Hadi izleyelim".

Canlandırmadan sonra Sharon diğerlerinin neler hissettiğini anlayabildiğini gördüğü için kendini yalnız hissetmiyordu. Somut şekli görmek kendini kontrollü ve olaylar ve duyguları altında ezilmemiş hisse-

diyordu. Bütün hikayeler özellikle olayları belli bir perspektife sokmak, anıları açıklamak, travma ile yüz yüze gelmek ve açık uçlu olaylara bir son koymak açısından önemlidir. Metafor ya da gerçek olsun hikayeler dinlendiğinde, saygı duyulduğunda ve üzerinde çalışıldığında iyileştirici olabilir. Tek bir duyguyu anlatacak kadar kısa olabilir ya da pek çok karakter ve hareketi anlatan karmaşıklıkta olabilir. Canlandırma tiyatrosu çocukların acısına ulaşmak ve onları incitmeden bu acıyı duymak açısından önemlidir.

Referanslar

Emunah, R. (1994). Acting for Real: Drama Therapy, Process, Tecnique and Performance. NewYork :Brunner /Mazel

Salas, J. (1993). Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre. Dubuque, IA:Kendall/Hunt.

Kaynak

Canlandırma Tiyatrosu Okulu, 137 Hasbrouk Road, NY 12561 (914) 255-8163. fax (941) 255-1281. E-mail: jonathanfox@compuserve.com

Bölüm 7

Diğer Teknikler

90

Şimdi Haberler

Heidi Gerard Kaduson

Giriş

Bu teknik çocuğun sözel ifade ve problem çözme becerilerini geliştirmek üzere oluşturuldu. Çocukların yaşadıkları soruna ne kadar uzak kalırlarsa o sorunu o kadar iyi çözebildiği gözlemlendi. Çocuklar sorunlarını kelimelere dökmek yerine canlandırarak daha iyi ifade edebilmektedirler. Konuşkan çocuklar bile soyut işlemler dönemi gelişimine dek (11 ya da 12 yaş) duygularını ya da kendilerini sıkan şeyleri ifade etme konusunda sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu teknik çocukların yaşadıkları sıkıntıları canlandırarak bu sorunlara çözüm bulmalarına yardımcı olmaktadır.

Gerekçe

Çocuklarla çeşitli sebeplere bağlı olarak kendi sorunlarını çözme konusunda sorun yaşarlar. Başkalarına yardım etmek daha kolay olduğundan bu konuda isteklidirler ancak kendi davranışlarıyla ilgili 'neden' diye sorulmasından hiç hoşlanmazlar. Ancak Şimdi Haberler tekniği kullanıldığında çocuklar sorunlarına objektif bakabilecekleri mesafede dururlar ve 'başkalarının sorunlarını' çözmekten keyif alırlar. Aslında çocuklar içerik olarak başkasına aitmiş gibi görünen sorunlarda başkalarına yardım ediyor gibi görünseler de aslında kendi sorunları üzerinde çalışmaktadırlar. Terapist "Şimdi Haberler'de tartışmalar başlatır ve çocuğun telefonla bağlananların sorunları üzerine yoğunlaşmasını sağlar.

Tanım

Gerekli Malzemeler

Video Kamera

Telefon

Kağıt

Masa ve Sandalyeler

Uygulama

Terapist "Şimdi Haberleri terapist ve uzmanın (çocuk) başrolde olduğu bir haber programı olarak tanıtır. Terapist çocukla birlikte hangi haberleri ele alacakları konusunda bilgi verir. Çocuk, yayın temasını takip eden yeni haber konuları da önerebilir. Terapist ilk haberi sunar ve çocuğun o günkü haber programındaki uzman olduğunu belirtir. Çocuk telefonu alır ve terapist de sesini değiştirerek çocuğu arar. Aramaların tümünde anlatılan sorunlar çocuğun yaşadıklarıyla alakalı olmalıdır. Arayan kişi uzmana sorusunu sorduktan sonra çocuk soruyu yanıtlar. Terapist bir sonraki habere geçer ve oyun terapistin haberleri kapatmasına dek sürer. Çocuk soruları soruya yanıt bulamadığında terapist yardımcı olmak için bir kukla, sihirbaz ya da başka bir kaynağı yardımcı olarak kullanabilir. Daha sonra terapist sorunu çözmek için çeşitli olasılıklarla çocuğa yardımcı olur. Terapist ebeveynlerin çocuğun neler yaptığını görmelerini isterse video kaseti çoğaltabilir.

Uygulama

Bu teknik 6-12 yaş arası konuşabilen çocuklarda uygulanabilir. Özellikle de dışa dönük çocuklar bu etkinliği oldukça kolay bulurken içine kapalı ya da kaygılı çocuklar bunu zor bulurlar. Çocuğun oyuna yeterince katılmadığı durumlarda çocuğun haberde anlatılan duruma dahi mesafeli olması konusunda kuklalar kullanılabilir.

9 yaşındaki Michael'a bipolar bozukluk teşhisi konmuştu. Son derece konuşkan olan Michael kendi sorunlarıyla başa çıkma konusunda sorunlar yaşıyordu. Yaptıklarının sorumluluğunu almıyor ve aile sık sık kendisine kızıyordu. Bipolar bozukluk nedeniyle kaygı düzeyi artan çocuk için korkularıyla başa çıkabilmek oldukça zordu. Çocuğa "Şimdi haberler" etkinliği tanıtıldığında oynamak konusunda istekli oldu. Çocuk ilk başta fırtına ve hortumla ilgili haberler yapmak istedi ancak tera-

pist oyunun temasını tanıttı (kontrol etme) ve çocuk önce terapistin başlamasına izin verdi. Terapist bazen dünyada her şeyin avuçlarımızın arasından kayıp gittiğini ve zaman zaman duygularımızı kontrol altına almamız gerektiğini anlattı. Daha sonra terapist şöyle devam etti "Evet baylar ve bayanlar şimdi duygular konusunda uzman bir konuğumuz var- Bay Michael". Michael selam verdi ve ardından telefon çaldı.

Michael telefonu açıp "Şimdi haberlere hoş geldiniz. Size yardımcı olabilir miyim?'. Terapist sesini değiştirerek şöyle yanıtladı: "Bay Michael, oğlum 8 yaşında (arayan kişinin çocuğunun yaşı hastadan daha küçük olmalıdır) ve duygularını kontrol etmede sorunlar yaşıyor. Kendini kaybediyor ve herkese bağırmaya başlıyor ama bize sorunun ne olduğunu söylemiyor?". Michael devam etti "Belki de oğlunuz her zaman her şeyi doğru yapamadığı için korkuyordur ve belki de kendini kaybetmemesi için yardıma ihtiyacı vardır. Hiç bunları kontrol ettiniz mi?" Terapist telefondaki kişi olarak konuşmaya devam etti "Böyle şeyler hakkında konuşmak istemiyor". Michael ise "Ona sakinleşmesi için zaman verin ve daha sonra sorunlarını çözmek için ona yardımcı olacağınızı anlatın. Ona sevdiği kurabiyelerle biraz süt verin ve daha sonra da konuşması için zaman. Eminim ki ona kızmayacağınızı anladığı anda size her şeyi anlatacaktır". Dedi Telefondaki kişi "çok teşekkür ederim Bay Michael. Bunu deneyeceğim" dedikten sonra Michael "Bir şey değil. Aradığınız için teşekkür ederim" dedi ve telefonu kapattı.

Teknik de daha sonra fırtınalar ve hortumlar hakkında da konuşuldu ama arayan kişiler aynı temayı (duyguların ifade edilmesi) kullandı. Çocuk oyuna iyi bir şekilde katılırsa bu etkinlik tüm seans boyunca sürebilir ve bir dahaki seansta çocuğa sorunları nasıl çözdüğünü göstermek için izletilebilir.

91

Geçiş Objesi Olarak Ayna

Berrell Mallery

Giriş

Ayna bir geçiş objesi olarak kullanılabilir. Mallary ve Navas (1982) 10 aylık bir dönem içinde 9-12 yaş arası erkek çocuklardan oluşan bir terapi grubunu kameraya kaydetti. Kamera ve mikrofon farklı yerlere kondu ve çocuklara iyi belirlenmiş iletişim sınırlarını gösteren sabit sınırlar olarak ortaya çıktılar. Bu oldukça önemliydi çünkü bu çocukların yaşadığı sorunlar zayıf sınırlarla ilgiliydi.

Şimdiki çalışmamda 2 ½ ile 5 yaş arasındaki okul öncesi özel eğitim çocuklarında ayna çevreyle bağ kurarak kameraya kaydetmeyle benzer bir işlev görmektedir. Bu nüfus sınıflara alışmaktadır ve hasta merkezli terapinin aksine ilgili servisler oldukça planlıdır. Planlama yeni bir biçimde yer almaktadır, ayna bir yapılanma ve çocuk açısından bir geribildirim sağlar. Küçük oyun odasında çocuklar sınırları ya da yasakları test ederler. Ayna, saldırgan ya da samimi çocuklarda içine kapalı ya da dışa dönük çocuklarda sabit bir sınır koyar ve tepkilerin ve katılımın güvenli ve rahat bir ortamda olmasını sağlar.

Gerekçe

Okul öncesi özel eğitim çocuklarıyla çalışırken sınırlamalar vardır. Dil ve motor gelişimi, duygusal ve sosyal becerileri gelişmemiş ya da bozuktur. Seanslarda sözel ya da sözel olmayan başlangıçlar pek de işe yaramaz. Çocukları etkinliğe katarken özellikle kendilerini memnun edecek bir şey yaptıklarında üstünlükleriyle ilgili olumlu tepkiler en

önemli araçlardan biridir. Ayna da çeşitli materyallerin yanında çocukların ustalıklarını göstermeye yardımcı olmak için kullanılmaktadır aynı zamanda terapist ve çocuk arasındaki bağın güvenli ve rahat bir şekilde gelişmesine yardımcı olur.

Tanım

Aynayı oyun odasına çocuklara uygun bir seviyede yerleştirin. Bu bölümde sözü edilen ayna duvarın karşısında yer alan masanın yanında duvara sabitlenmiştir. Sınıflarda dikey ya da serbest duran aynalar giyinme oyununda kullanılır ve genelde samimi bir canlandırma oluşturur. Oyun odasındaki ayna seçilen etkinliğe göre ikinci plandadır ve terapist ve çocuklara katılım düzeyinde farklı seçenekler sunar. Örneğin terapiste arkasını dönen bir çocuk yine de terapisti görebilir. Saldırgan çocuklar kendilerini görmek isteyebilir ve ayna spontane bir şekilde saldırgan duruşu takiben gerekli geri bildirimi sağlar. Masada geleneksel bir şekilde oturan çocuklar doğrudan göz temasının tehdit edici olduğu durumlarda aynadan terapist ile göz teması kurabilir.

Uygulama

Bu teknik aşağıda anlatılan vakalarda uygulandı: 3 ½ yaşındaki Mark'a dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve afazi tanısı konmuştu. Ayna hünerleri konusunda çocuğa yardımcı olmuştu. En sevdiği oyun kısa bir süre bile olsa yalnızca Play Doh ile oynamaktı. Motor becerilerdeki zayıflık ve koordinasyon eksikliği kapakların hareket etmesini bir meydan okumaya dönüştürmüştü. Kolay bir şekilde öfkelenmesi ise oyunu bırakmasına ya da başka bir oyuncağa yönelmesine neden oluyordu. Ayna yalnızca bir etkinliğe daha fazla dikkatini yoğunlaştırmasını sağladı ve ayrıca aynadan açılan kapakları doğrudan görmüyordu. Bu da çocuğun dikkatini biraz daha toparlayarak başarıya ulaşmak için gayret etmesini sağlıyordu. Bu görevlere olan dikkati aynanın yansımasıyla yeterince genişledi ve becerileri daha hızlı bir şekilde gelişmeye başladı. Play Doh'a artan ilgisi, makasla kesebilme becerisi ve ayna geribildirimi gelişim sürecinde devam ve memnuniyeti sağladı.

4 yaşındaki Morgan ise seçici konuşmamazlık vakasıydı. Konuşması sınırlıydı. Aynı zamanda duygusal ve sosyal olarak da kısıtlanmıştı. Kontrollü bir şekilde Fisher Price evinde oynamayı seçmişti. İsteksiz bir şekilde bir figürü aldı ve özel ama sınırlı bir alan oluşturarak kapısı aralanmış eve kafasını uzattı. Zamanla oyun alanı genişledi. Yavaş hareketlerle aynadan izleyerek belirli figürleri ve mobilya parçalarını evin çatısına taşıdı. Yine yavaş hareketler ve büyük bir ustalıkla anahtar karakterleri çatıdan aynaya doğru itmeye başladı. Bu davranışlarla birlikte rahatladıkça oyununu daha olumsuz sonuçlar gösterecek şekilde geliştirdi. Araba ve puset kullanarak Morgan /ayna yerine karakterler arası bir zıtlık oluşturdu. Konularına aşamalı olarak terapisti de kattı.

Ayna aynı zamanda Morgan'ın duygularının davranışlarını yönlendirdiğini gösteren aynaya yansıyan hareketleriyle gözlemciye karşı nasıl görünmek istediğini belirleyen içsel algısı ve sonra duygularını kontrollü bir şekilde açığa vurması arasındaki uyumsuzluğu görmesi açısından faydalı oldu. Morgan hareketleri aynada tekrarlayarak duyguları ve davranışlarında anlamlı değişmeler yaşamaya başladı.

3 yaşındaki ikiz kızlardan biri olan Chichi'nin davranışları düzensizdi. Başlangıçta ikiz olmanın bir tepki göstermek olduğu izlenimini uyandırdı. Geçiş sürecinde ve seanslarda sürekli bir beklenti halindeydi. Tepki gösterilmesi için kışkırtacak şekilde el kol hareketi, yüz ifadesi, çeşitli sözler ve davranışlar sergiliyordu. Bu gerekli çatışmayı sağlamadığında ise sert yanıtlar ya da aptalca davranışlarla tepki almaya çalışıyordu. Seanslarda amacı oyun oynamak yerine terapistten bir tepki almaktı.

Odaya ayna konduğunda, Chichi'nin becerilerine odaklanma yoğunluğu arttı ancak bu kez devam eden süreçte temel olan kendi tepkileriydi. Masada daha fazla vakit geçirmeye başladı. Görevlerin yerine getirilmesinde zayıf olan becerisi ve etkileşimi giderek artmaya başladı. Aynayı kendini makas kullanırken izlemek için kullandığında ilerlemesinde ani bir artış oldu. Bunun öncesinde makas kullanırken terapiste bakıp aşırı hareketler yapıyordu. Ancak aynayı kullanırken kolunun hareketlerini tıpkı fiziksel bir hareketi dikkatli bir şekilde yapmaya çalışır gibiydi. Makası açıp kaparken elini izliyordu. Diğer insanları gözlemlemesi sonucu öğrendikleri üzerinde çalışıyor gibiydi, onların taklidini yapıyordu. Hareketlerine baktığında yüzündeki sürekli odaklanma makas kullanma deneyimini karşılaştırmasına olanak sağlıyordu.

Chichi'nin önce terapistin kağıdı tutmasıyla daha sonra bağımsız bir şekilde makas kullanmaya başlaması daha sonraları terapistle daha uygun ve hoşnut edici bir etkileşime dönüştü. Kısa bir süre içinde Chichi sınıfa girdiğinde terapisti neşeli ve ilgili bir şekilde selamlamaya başladı. Bu geçiş odasında tüm seans boyunca kendini gösterdi. Daha sonra sözel ifadeler kullanmaya ve zayıf dil becerilerine rağmen ilginç düşünceler ifade etmeye başladı. Başlangıçta göründüğünden daha zeki olduğunu

ortaya koydu. Daha sonraları ise öğretmeni Chichi'nin davranışlarında belirgin değişiklikler olduğunu belirtti. Dışa dönük, cesur, katılımcı biri olmuştu.

Klinik/deneysel çalışmalar ayna kullanımının özellikle de aynanın geçiş nesnesi olarak kullanılmasının öneminden doğan bir yolla bu tür çocuklarda oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Referans

Maller, B. And Navas, M. (1982). Engagement of preadolescent boys in group therapy :videotape as a tool. *International Journal of Group Psychotherapy* 32:453-467

92

Değerlendirme Aracı Olarak Kullanılmak Üzere Yönlendirmesiz Oyun terapisinin Değiştirilmesi

Tery Boyle

Giriş

Geleneksel oyun terapisinde yapılacak basit bir değişiklik terapistin vesayet vakalarında tarafsız yorumlar yapmasını sağlar. Geleneksel deneysel oyun terapisinde terapist yalnızca çocuğun ana konularını izlemekle kalmaz aynı zamanda araştırır. Konular oyun içinde sunulduğunda terapist yorumlarda bulunabilir. Bu metottaki değişiklik çocuğun oyununda gelişen konuları araştırmadan kabullenmeyi sağlar. Yönlendirmesiz oyun, terapiste çocuğun dünyasıyla ilgili net bir açıklama sunar.

Gerekçe

Özelikle vesayet anlaşmazlığında, ebeveynlerin çocuğu istismar etmesi durumlarında terapistten çocuğun güvenliğini sağlama konusunda yardım istenir. Genelde çocukla görüşme/sorgulama yapan pek çok taraf olur ve bunlar çocuğun ebeveynlerine bağlılığına ve yaşına göre değişen etkisiz görüşmelerdir. Bunun gibi vakalar terapistin çocuğun yaşadığı deneyimi tarafsız bir şekilde ortaya çıkarmaya çalışan terapist için oldukça zordur. Yönlendirmesiz oyun terapisindeki değişiklikle çocuğun oyun diliyle fiziksel ve duyusal çevre arasındaki ilişkisini değerlendirmek mümkündür.

Tanım

Terapistin yorumları oyunu anlatmakla sınırlıdır, böylece konunun gelişimi bu yorumlardan etkilenmez. Terapist olanları yalnızca kelimelere dökerek oyunun tüm seans boyunca sürmesini sağlar.

Vaka Çalışması

Sosyal Hizmetler ve Sağlık Birimi'nden 5 yaşındaki Mindy'nin vesayeti ve yaşam düzenlemeleri konusunda değerlendirilmesi istendi. Bu değerlendirme Mindy'nin annesi tarafından yapılan iddialara göre gerekliydi, çünkü babasının çocuğa cinsel tacizde bulunduğunu öne sürüyordu. Ancak ortada bu iddiaları kanıtlayacak herhangi bir fiziksel belirti yoktu. İki buçuk yıl boyunca babasının vesayetinde kalan Mindy annesini hafta sonlarında ziyaret ediyordu. Annenin yaptığı son suçlama sonucunda Mindy Sosyal Hizmetler ve Sağlık Birimleri tarafından bir yuvaya yerleştirilmişti. Mindy yaklaşık yedi hafta sonra vesayet kararına bağlı olarak babasının yanına döndü.

Ancak babasının yanına döner dönmez güvende olup olmadığını anlamak için bir terapist başladı. Ebeveynler arasındaki çatışma oldukça gergindi ve suçlamalar bir hafta içinde başladı. Mindy'e yardım etmek amacıyla yönlendirmesiz terapi seçildi.

İlk üç seansta Mindy kum havuzundan bebek evine geçip durdu, her defasında aynı resmi yaptı ve aynı oyunu oynadı.

Resim

Mindy: Kırmızı ve sarı kan var.
Terapist: Resimde bir sürü kırmızı ve sarı kan var.
Mindy: Adı ölmek üzere olan resim.
Terapist: Resmin adı ölmek üzere olan resim.

Kum Havuzu

Mindy: (İki rahibe kullanarak)Ariel'in üzerinde zıplıyorlar (deniz kızı). Silahları var.
Terapist: Ariel kumların altında ve onun üzerinde zıplıyorlar.
Mindy: (Rahibelerle daha hızlı bir şekilde vurmaya başlar)
Terapist: Üzerinde çok zıplıyorlar.
Mindy: Ariel bundan hoşlanıyor.

Oyuncak Ev

Mindy: (Oyuncak bebeğin eteğini kaldırır)
Terapist: Eteğinin altına bakılıyor.
Mindy: Banyoya gitmesini izliyorlar.
Terapist: Banyoya gidiyor ve biri izliyor.
Mindy: Şşş, bunu bilmiyor.
Terapist: Aa, bundan haberi yok.

Mindy'nin babası tarafından cinsel tacize mi uğruyor yoksa annesi tarafından mı yönlendiriliyor karar vermem gerekiyordu. Çocuğun davranışlarının kaos ve kaygı belirtileri gösterdiğini belirledikten sonra Mindy'nin yaşam koşullarını değiştirmeye karar verdim. Mindy'nin babasıyla kalmasını ve iki ay boyunca annesini görmemesini önerdim. Bu düzenleme Mindy'nin günlük yaşamını sürdürmesine izin veriyordu ve terapideki davranışlarını etkilememesi için çevresinde tamamen bir değişiklik yapılmadı.

Anneyle hiçbir iletişimin kurulmadığı (ne mektup ne telefon) ikinci haftanın sonundaki dördüncü seansta Mindy yine aynı sırayla oyunlarını oynamaya devam etti ancak bu kez konular farklıydı. Bu seansta Mindy suluboya yerine kahverengi parmak boyası kullandı. Döndü ve gülümsedi.

Resim

Terapist: Yine resim yapacaksın.
Mindy: Bu defa O resmi yapmak istemiyorum.
Terapist: Başka bir resim yapacaksın demek.
Mindy: Evet bir gökkuşağı.

Kum Havuzu

Mindy: Balıkların hepsi birlikte yüzüyor.
Terapist: Hepsi suyun içinde.
Mindy: Burada durumları iyi.

Oyuncak Ev

Mindy: Bebek banyo yapıyor (Gülen başka bir oyuncak bebek alır)
Terapist: Banyo yaparken ona gülüyor.

Mindy: (Ayağa kalkar ve odanın ortasına gider etrafına bakar) Aaa burada başka şeyler de varmış.

Terapist: Burada pek çok oyuncak görebilirsin.

Mindy: (Telefonu alarak) Bu nedir?

Terapist: Neleri kullanabileceğini merak ediyorsun.

Bu seansın kalan kısmında oyuncakları keşfetmeye devam etti. Sonraki altı seansta Mindy'nin hayali oyunlarında bir artış oldu. Yemek yedirme gibi konuları olan oyunlar oynamaya başladı ve bunları babasından öğrendiğini söyledi. Bir defasında Mindy annesinden söz etti.

Mindy: (Telefonda) Annem seninle konuşmamı söyledi.

Terapist: Annen benimle konuşmanı istemiyor.

Bu ifadeden hemen sonra kum ve resimle saldırgan davranışlar sergilemeye başladı, terapistin uygun bir şekilde yardım etmesiyle yaratıcı oyununa yeniden döndü.

Bir dahaki seansa annenin katılması istendi. Terapist çift-taraflı bir aynadan izledi. Anne bir sürü küçük parçadan oluşan bir oyuncak getirmişti ve Mindy izlerken her parçayı yerinden çıkardı. Mindy daha sonra resim yapmak istedi. Ancak annesi bunun yerine çeşitli aile ve arkadaş fotoğrafları göstererek fotoğraftakileri anlatmaya başladı. Birkaç kez anne resim yapamadığını söyledi ama Mindy onu denemesi konusunda cesaretlendirdi.

Seansın sonunda annesi iki kez Mindy'i dudağından öptü ve anne görüşme odasına gitti. Annesi Mindy'e dönerek yüksek sesle 'Dil yok, Mindy' dedi. Annenin gidişinin ardından terapist geldi ve "bir süre burada olacağım" dedi.

Mindy: Resim yapmak istiyorum.

Terapist: Şimdi resim yapmak istiyorsun.

Mindy: (Oturmuş boyaları hazırlarken) Bu korkutucu bir resim olacak.

Terapist: Bana korkutucu bir resim göstermek istiyorsun.

Mindy: (Fırçayla kağıda darbeler yaparak) Bu kan. (Ayağa kalkıp) İşim bitti. (Odadan çıkar).

Yönlendirmesiz oyun terapisinde değişiklikler yaparak değerlendirme konuları yorumlardan etkilenmeden ortaya çıkıyor. Vaka çalışmasında konular Mindy'nin değişen deneyimlerine göre şekil aldı. Oyun odasında bulunan şeylerin aniden farkına vardı yani ebeveynlerinin arasındaki çatışmadan etkilenmeden yalnızca babasıyla kaldığı dönemde bunları fark edebilmişti. Daha önceki çatışma ve annesi araştırma ve katılım sürecini olumsuz etkilemişti. Bu değiştirilmiş teknik diğer önemli konuların da ortaya çıkmasını sağladı. Örneğin annesini iki ay boyunca görmediği süre içinde ayrılma ya da kaybetme kaygısı yaşamamıştı. Aynı zamanda anneyle birlikte yapılan seansta annenin kızının ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz olduğu görüldü. Anneyle tekrar karşılaşma Mindy'nin oyunlarında olumsuz değişiklikler meydana getirdi. Bağımsız araştırma ve mutluluk konuları aniden sona ermişti. Yeniden resim yaparken kan temasına dönmesi çocuğun annesini güven kaynağı olarak görmediğini ortaya çıkarıyordu.

Uygulama

Tarafsız değerlendirmelerin önemli olduğu vesayet davalarında bu tarz yönlendirmesiz oyun biçimi güçlü ve başarılı bir değerlendirme aracıdır. Mindy'nin değerlendirmesi eğer değerlendiren kişi oyunuyla ilgili yorumlar yapsaydı mümkün olamazdı ya da güvenilir olmazdı. Çocuk yönlendirilmedi ve ebeveynlerinin çatışmaları üzerinde konuşulmadı. Değerlendirme tamamlandığında ortada sadece çocuğun yaşadığı çatışmayı gösteren oyunu vardı.

Bibliyografi

Axline, V. M. (1969). *Play Therapy*, rev. Ed. NewYork: Ballantine.

Norton, B. E. And Carol, C. (1997). *Reaching Children through Play Therapy: An Experiential Approach.* Denver, CO:Publishing Cooperative

93

Ev Ziyaretleri ve Oyun Terapistleri

Virginia Ryan

Giriş

Yaklaşımları ne olursa olsun oyun terapistlerinin amacı başlangıç senasından çocukların kendilerini rahat hissetmelerini sağlamaktır. Oyun terapistleri arasındaki diğer bir yaygın hedef de çocukların oyun terapisi seanslarını oyun odasından okul ve ev çevresinde günlük hayatlarına taşıyabilmelerini sağlamaktır. Özellikle evlat edinilmiş çocuklarla yaptığım çalışmalarda ve oyun terapisti eğitim çalışmalarımda ev ziyaretleri sosyal pratiğini uyarladım. Bu bölümde çocukların evlerine yapılan bir tanıtma ziyareti anlatılarak kullandığım tekniğin bir örneği sunuluyor.

Gerekçe

Sürekli olmayan düzenlemeler ve pek çok profesyonelle kuşatılmanın sonunda çocuklar sürekli güvenli ve destekleyici birinden yardım almadan yaşadıkları güçlü kaygılardan kurtulamazlar. Bu tür çocuklarla çalışırken terapist öncelikle bireysel bir oyun terapisi mi yoksa o andaki ev ortamının ziyaret etmenin mi doğru bir müdahale olacağına karar vermelidir (tam bir tartıma için bknz Ryan and Wilson 1996, Bölüm 1). Bu kararı verdikten sonra çocukları evlerinde ziyaret ederek işimi sürdürürüm. Bu tekniğin altında pek çok gerekçe vardır. Öncelikle ilgi kavramından dolayı garip durumlar içinde olan çocukların öncelikli ilgi figürlerinden daha fazla ilgili görmeye ihtiyaçları vardır. Sürekli olmayan bakım yaşayan, ilk bakıcılarından ayrılan çocuklar kaygı düzeyini artıran durumlarda ikincil ilgi figürünün rahatlatmasına ihtiyacı vardır.

Çocukların gözlerinden izlendiği kadarıyla ne kadar ilgi çekici oyuncaklar olursa olsun oyun odası garip bir çevredir ve tedavinin başlangıcında terapist bir yabancıdır.

Tanım

Yabancılık durumunu azaltmak için terapist bireysel terapist seansı başlamadan önce oyun odasını çocuk ve bakıcısı için gezer. Ancak bu durumda terapist çocuğun çevresi yerine öncelikle oyun odasıyla özdeşleşir. Diğer yandan ev ziyaretleri çocuklara terapistin kendi ev ortamlarındaki somut ve hareket merkezli bir anıya dönüşmesini sağlar. (Ve oyun odası çocuğun ilk oyun terapisi seansında tanıtılabilir). Ev ziyaretlerinin bir diğer nedeni de çocuk gelişim teorisi ve çocukların hafızalarıyla ilgili yapılan araştırmalardır. Küçük çocuklar ve duygusal stres altındaki çocuklar oyun terapisi ve ev ortamı arasındaki bağı kolayca kurabilir, çocukların somut hareketler ve gerçek ortamla birlikte hareket merkezli anıları canlanır. Ev ziyaretlerinin başka bir nedeni de başlangıçta yapılan ziyaretin terapistin çocuğu daha iyi anlamasına yardımcı olmasıdır. Terapist ev halkı (evcil hayvanlar da dahil) hakkında bilgi sahibi olur ve çocuğun ve yetişkinlerin gözünden anlatılanların yerine doğrudan çocuğun evindeki havayı gözlemler.

Susan ve erkek kardeşleri evlatlık verilmişti ve yerel yönetim bakımlarını karşılıyordu. Çocuklar ebeveynleri tarafından ciddi biçimde ihmal edilmişlerdi ve Susan'ın ağabeyi fiziksel olarak istismar edilmişti. Çocukların üçü de oyun terapisi için bana yönlendirilmişti. İletişim ziyaretlerinden sonra endişeleri ve duygusal gelişimleri endişe vericiydi, kendilerine bakan kişilerin ilgi ve alakasının yanı sıra terapiye de ihtiyaçları vardı. Yerel yönetim benden birkaç ay sürecek olan oyun terapisi seanslarını temel alan ebeveyn görüşmelerinin sonucunda çocukların ihtiyaçları, istekleri ve duyguları konusunda bilgi vermemi istedi.

6 yaşındaki Susan, 8 yaşındaki Gerry ve 4 yaşındaki Mark ile bir başlangıç görüşmesi yaptım (daha ayrıntılı bir vaka sunumu için Ryan ve Wilson 1996). Susan ve kardeşlerini evlatlık verildikleri evdeki oyun odalarında ziyaret ettim. Bakıcıları Cath beni tanıttığında Gerry bilgisayar oyununu oynamayı sürdürdü, Susan ise elinde oyuncak bebekle odanın içinde koşuyordu. Mark ise yanıma oturdu ve benim ilgimi çekebilmek için sabah neler yaptığını anlatmaya başladı. Mark durduğunda belki Cath çocuklara sosyal hizmet uzmanı John'un benim kendileriyle çalışacağımı söylemiş olabilir dedim. Benim görevim üzgün, mutsuz ya

da bir şeylerden korkan çocuklara yardım etmekti ve John ve Cathle'le önceden konuştuğumu anlattım "Size yardım edebileceğimi söylediler".

Sözümü bitirdiğimde çocuklar bana ne baktı ne de bir tepki verdi ancak doğal olmayan bu sabitlikleri beni dikkatle dinlediklerini gösteriyordu. "Belki de söylediğim şeyler hakkında ne düşüneceğinizi bilmiyorsunuz". Duraklama. "Beni görmeye geldiğinizde oyun oynayabilirisiniz, ya da konuşabilirsiniz ya da benimle birlikte oturabilirsiniz. Oyun odasında sırayla kendi başınıza olacaksınız. Orada ne yapmak istediğinize kendiniz karar vereceksiniz." Duraklama. "Cath de sizi başka bir odada bekleyecek ve sırasını beklerken Cath'in yanına gidebilirsiniz. Size oyun odamı anlatabilirim. Parkın yanındaki bir binada. İsterseniz size binayı çizebilirim ve siz de neye benzediğini görmüş olursunuz".

Çantamdan bir parça kağıt ve kalem çıkardım, Susan ve Gerry Mark'a yaklaştılar ve Mark da çizmek istediğini söyledi. Çantamdan bir parça daha kağıt ve kalem çıkarıp park ve binayı anlatmaya başladım. Mark ve ben çizerken Susan ve Gerry oyun odasını ve içindekileri anlatırken beni dikkatle dinlediler. Daha sonra beni ne zaman görebileceklerini ve mahkemeyle ve uygulamayla ilgili diğer şeyleri anlattım (Ryan ve Wilson 1996).

Bu, sorun yaşayan çocuklarla yaptığım kendi oyun terapisi yöntemime dayanan bir çalışma. Başlangıç görüşmesinde çocuklar bakıcı ebeveynlerinin yanında oldukça rahat görünüyorlardı. Bakıcıları ve oyun odalarındaki ortam çocukların endişeleri hakkında konuşan birini dinlerken kaygı düzeylerini azaltmıştı. Oyun odasının somut yansımaları (örn benim çizimlerim) yeni evleriyle bağdaşan rahatlık duygusunu yaşatan yeni deneyim ve oyun odası arasında bir bağ kurmalarını sağlayan bir araç olarak kullanıldı. (Oyun terapisti çizim yapmak yerine oyun odasının fotoğraflarını da gösterebilir). Diğer bir somut yardım da terapistin ilk görüşme için yanında küçük oyuncaklar getirmesi olabilir. Oyun odası oyuncakları küçük ve kaygı düzeyleri yüksek çocuklarda bir geçiş nesnesi olarak kullanılabilir. Son olarak da bu örnek bana çocukların bireysel durumları ve birbirleriyle ve bakıcılarıyla olan ilişkileri hakkında önemli bilgiler verdi.

Uygulama

Oyun terapisine yönlendirilen çocukların terapist tarafından başlangıçta ziyaret edilmesi oldukça önemlidir, özellikle de geçici bakım düzenlemeleri yaşayan çocuklar için faydalıdır. Ayrıca bu teknik küçük

çocuklarda ve farklı bir odada bir yabancıyla kaldığında kaygı düzeyi daha da artacak olan ciddi kaygı sorunları yaşayan çocuklarda kullanılabilir. Ek olarak çocukların terapisini hızlandırmakta etkili bir yöntemdir. Son olarak da terapistin çocukların geniş çevrelerinde sistemli bir şekilde çalışmasını sağlar. Bu teknik İngiltere'de York Üniversitesi'ndeki yönlendirmesiz oyun terapisi programında yer alan stajyerler tarafından sorunlu çocuklar ve aileleri oyun tedavisi müdahalelerinde başarıyla kullanılmaktadır. (Ryan 1992).

Referans

Ryan, V. And Wilson K. (1996). *Case Studies in Non-Directive Play Therapy*. London: Bailliere Tindall. Reissued by Jessica Kingsley Publishers, London, 2002

94

Duvar

Mary L. Hammond -Newman

Giriş

Oyun terapisini katı bir şekilde çocuk merkezli ve çevre merkezli bakış açısına göre uyguluyorum. Bir etkinliği çocuğa, ergene ya da yetişkine doğrudan tanıtmak yerine etkinliği oyun odasında çocuğun seçebilecekleri arasına yerleştiriyorum. Oyun odası genelde spontane sözel ifadeyi ve daha geniş bir motor ifadeyi ortaya çıkaracak şekilde dağınık oyun ve resim malzemeleriyle dizayn edildi. Ben genelde bağımlılık ya da başka bozukluklar yaşayan ailelerden gelen çocuklar, gençler ve yetişkinlerle çalışıyorum. Çocukların spontanlığının, duyguların ve fikirlerin ifade edilmesinin aile içinde bağımlılık, hastalık ya da istismar yaşandığında mümkün olmadığını öğreniyorlar.

Gerekçe

Oyun terapinse gelen pek çok kişide, davranışlarını sınırlarını ve aşırılıklarını güvenli bir ortamda keşfetmelerine izin verildiğinde farklılıklar oluşmaktadır. Öfkeyle hiç bağırmamış olan kişiler ya da çığlıklarını her zaman sessiz atmak zorunda kalan bireyler için duygusal gerçekliğin keşfedilmemiş bu yönünü tanımaya çalışmaları oldukça önemlidir. Eğer birey hayatında hiç dolu dolu gülemediyse ya da kıkırdayamadıysa oyun odası ve terapist ona bu fırsatı sunar. Bireyin davranışlarının keşfedilmemiş uç noktalarını ortaya çıkarmasını sağlamak amacıyla oyun odasına bir duvar eklendi.

Tanım

Duvar, 1 metreye 2 metre büyüklükte maddeden dikey olarak duvara asılmış bir şeffaf pleksiglasır. Pleksiglasın hemen altına bir parça plastik kaplama konur ve periyodik olarak değiştirilir. Duvarda çantalar, peluş hayvanlar ve toplar vardır. Duvarın yanında karşı tarafta ise suluboyalar, orta ve büyük boyutlarda fırçalar, bir kutu kil ve Play Doh vardır. Kazıyıcı ve/veya cam silme aletleri kullanılarak duvar kolaylıkla temizlenebilir. Bazen hastanın kendisinin dağınıklığı temizlemesi uygundur bazen de dağınıklığı olduğu gibi bırakmak gerekir, bu hastanın terapötik ihtiyaçlarına göre belirlenir.

Her yaştaki oyun terapisi hastalarına bu duvar tanıtılır. İlk birkaç seansta duvardan söz edilmez hastanın kendini olasılıklar konusunda hazırlaması engellenir. Ortaya çıkardığı yoğunluk nedeniyle genelde terapinin ya da seansın ortalarına doğru hastanın zor duygu ve sorunları ifade etmesi için kullanılır. Küçük çocuklar genelde duvarı özgürce ifade etmeyi denemek ya da terapiste aile içindeki ifade sınırlarını göstermek için kullanırlar. Daha büyük çocuklar ise öfkelerini ya da ebeveynlerinin öfkeli davranışlarını ifade etmek için saldırgan bir şekilde kullanmaya eğilimlidir. Ergenler ve yetişkinler ise duvarda bir duyguyu ya da saldırgan enerjilerini dışa vurmak istedikleri bir kişiyi yansıtırlar. Duvar hem büyük hem de kapsayıcı olduğu için hastanın hem güvenli hem de kontrolden çıkma ikilemini kaldırabilir.

Duvar aynı zamanda sağlıksız aile ortamlarında öğrenilen "Yetişkinlere kızılmaz" "Gürültü yapma", "Ebeveynlerinden daha mutlu olamazsın" gibi birçok ifadenin yıkılmasını sağlar. Birey güvenli bir ortamda oyunu terapistinin desteğiyle bu kuralları yıktığında güç toplar.

8 yaşında bir erkek çocuğu olan R., adsız alkolik olan babasını her hafta ziyaret etmesiyle bağlantılı olarak bana yönlendirildi. Dikkat eksikliği/Hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan R. bunun için ilaç kullanıyordu. Anne ve oğul babadan dolayı kontrol edici ve sağı solu belli olmayan davranışlar sergiliyordu. Oyun terapisinde R. ile hem babasından ayrılma hem de babasını tedavisiyle ilgili üzüntü ve acısını dile getiren ifadeler çalışıldı. Ek olarak, dünyayı algılamasıyla ilgili karmaşa, ebeveynlerin mesajlarını anlamamak, davranışlarına verilen tepkilere karşı öfke duyma ve kırılma ve toyluk gibi DEHB'nin duygusal kolları da göz önünde tutuluyordu. Başlangıçta acısını ve üzüntüsünü ifade etmek için diğer materyalleri kullandı.

Altıncı seansta odanın içinde yürürken duvardaki pleksiglas dikkatini çekti ve "Bu ne için?" diye sordu. Ben de şöyle yanıtladım "Bazı

çocuklar resim yapmak için kullanıyor, bazıları üzerine top atıyor, bazıları ise kil ya da oyun hamuruyla oynuyor ya da senin yapmayı düşünebileceğin şeyler yapılıyor. " "Ben Play Doh atmak istiyorum" dedi R. Terapi şu şekilde devam etti:

Çocuk: (Play Doh hamurunu kutusundan çıkardı ve duvara attı. Duvara pat diye yapıştı)

Terapist: Pat! İşte duvarda.

Çocuk: Ben güçlüyüm. Onu yapıştırabilirim.

Terapist: Sen güçlüsün. Onu yapıştırırsın.

Çocuk: (dilerini sıktı ve hamuru atarken homurdandı)

Terapist: Bu çılgın bir Play Doll topu.

Çocuk: Hey! (Üç topu hızla atar)

Terapist: Çılgın, çılgın, çılgın!

Çocuk: (Kolunu gerip topları hızla attı)

Terapist: Bu Play Doh çok öfkeli!

Çocuk: (Topları pleksiglasın kenarlarına ve köşelerine farklı şekillerde attı, bazıları duvara yapıştı bazıları yapışmadı).

Terapist: Bu Play Doh kontrolden çıktı. Hangi yöne gideceğini, nereye ineceğini ya da yapışıp yapışmayacağını bilemiyorsun.

Çocuk: (Çocuk duygusal ve fiziksel olarak yorulana dek topları atmaya devam etti)

Uygulama

Yukarıda verilen 3-11 yaş arası çocuklar, ergenler ve yetişkinlerin duvarı kullanmalarıyla ilgili tipik bir örnektir. Öfke ve kızgınlığını uygunsuz bir şekilde ifade eden R. gibi çocuklar sonunda ihtiyaçlarını ve motor beceri oyunlarındaki becerisini de içine alarak saldırganlığın çıkış noktasını bulurlar.

Kaygılı ve korkak hastalar başlangıçta duvara yaklaşma konusunda çekingen olurlar çünkü duvar onlardan ifade edilmeyen ya da yasaklanan şeyleri ortaya çıkarmalarını istemektedir. İlk başta duvara bir şeyler fırlatırken güçsüz ve utangaçtırlar. Terapistin görevi bir sonraki atışın daha güçlü, sonraki ifadenin daha yüksek sesle olmasını sağlamaktır. Terapist bazı durumlarda etkinliğe katılabilir, daha açık ifadeler kullanılması için model olabilir.

Depresyonlu hastalar, duvarı boyamaları konusunda cesaretlendirildiklerinde kendilerini enerji dolu ve yenilenmiş hissederler. Büyük darbelerle içlerindeki karanlığı resmetmek ya da büyük vuruşlarla karanlıktaki ışığı keşfetmek depresyon halinden çıkmalarına yardımcı olur. İmgeler hakkında konuşurken ifade etmek sıkıntı yaratabilir, bu imgelerin hareketli ve geçici olması daha iyidir.

Bazen hoş olmayan şeyler meydana gelebilir, şiddetin oyun odasında ortaya çıkabileceği durumlarına karşı iyileşmenin gerçekleşebilmesi için hastanın metaforik olarak karşılık verme konusunda tam izninin olması gerekir. Bir çocuk, ergen ya da yetişkin duvara belirgin bir figür çizebilir, ona isim verebilir, top, kil ya da Play Doh ile bunu yok edebilir. Küçük çocukların çizdikleri figürü isimlendirme olasılığı daha düşüktür. Kurban kaybolan saygınlığını ve gücünü yeniden kazanmak için suçlu gibi davranmaya başladığında temel bir alışveriş ortaya çıkar.

Oyun odasına sade ve sıradan bir duvar eklenmesi aynı zamanda birer ifade ölçütü anlamına gelir. Çekingen olanların cesur, depresyonda olanları enerji dolu olmalarına izin verir. Hastalar bu çözüm ve iyileşmenin meydana geldiği sihirli yerde sınırlarını ve limitlerini ortaya koyarlar.

Teşekkür

Duvar, yazarın masterını yaptığı Pasadena, CA'da bulunan Pacific Oaks College'daki Bebek merkezi'nde bulunan pleksiglas sanat duvarlarından adapte edilmiştir.

95

Video Tekrarı

Jeanine Austen

Giriş

Pek çok çocuk olumsuz duygu ve davranışlarının altında yatan nedenleri tanımlamakta güçlük çekmektedir ve yaşamın stres yaratan olaylarına karşı farklı seçenekler olduğunun farkında değildirler.

Gerekçe

Video tekrarı çocukların gözlem yoluyla olumsuz davranışlarının farkına varmalarını sağlayan ve davranışsal seçim kavramını somutlaştıran bir drama etkinliğidir.

Tanım

Gerekli Malzemeler

Video kamera

Bir video kaset (terapist için)

VCR ve TV

'En iyi Seçim' için Akademi Ödülü belgesi

Videoya çekmek için yazılı izin

İsteğe Bağlı Olan Malzemeler

Bir videokaset (çocuğun eve götürmesi için)

Güneş gözlüğü

Kostüm

Kukla (ve) kukla tiyatrosu

Gerçek ya da oyuncak mikrofon (kabul konuşması için)

Süreç

Çocuk belirgin ya da sorunlu bir olay, bununla birlikte hissettikleri ve verilen olumsuz tepkiyi de kapsayacak şekilde canlandırmaya teşvik edilir. Bu sorun kuklalarla, kostümlerle ya da güneş gözlükleriyle canlandırılabilir. Bazen sorun çocuğun hayal dünyasında canlandırması için bile tehlikeli olabilir. Bu tür durumlarda benzer ya da kurgusal bir sorun kullanılabilir ya da çocuk isteksizse terapist senaryoyu canlandırabilir.

Kısa öykü videoya çekildikten sonra terapist ve çocuk izler. Birlikte çocuğun bu sorunu daha olumlu sonuçlar elde edecek şekilde nasıl çözebileceği ile ilgili beyin fırtınası yapılır. Burada amaç sorunu çözebilmek için daha iyi yollar düşünebilmektir(ve not almak). Daha küçük, engelli ya da meydan okuyan çocuklarda her seçeneği ortaya koymak için resim çizilebilir.

Bir sonraki adım çocuğun çeşitli olumlu sonuçları canlandırmasıdır. 'En İyi Seçim' terapist ve/veya çocuk (Sinema Filmi Ödülünü sunar) tarafından belirlenir. Kaset daha sonra hızla geri sarılır. Bu noktada duygusal ve davranışsal durumlarla ilgili yorum yapan çocuk ve terapist tarafından onaylanır.

Daha önceki olumsuz sonuç en iyi seçim tarafından incelenir(başlangıç olaylarına dokunulmaz). Kaset yeniden incelenir, böylece çocuk daha uygun davranışlarını görebilir. Terapist çocuğa, kuklaya ya da karaktere en iyi seçim için Akademi Ödülü'nü verir. Kabul konuşmasında çocuktan her iki kaseti de duygusal süreç, beden dili ve hissedilen duygular açısından değerlendirmesi istenir. Bu konuşma en iyi seçim bölümünden sonraya kaydedilir. Akademi Ödülü ile birlikte kasedin bir kopyası da çocuğa verilir. (Etkinlikten önce yazılı izin alındığından emin olun)

Uygulama

Bu teknik çocuklar, ergenler ve 4 ile 18 yaş ve üzerindeki bireylerde uygulanmak için uygundur. Bu tekniğin arkadaş edinme ya da kendisiyle dalga geçilmesi konusunda sosyal zorluklar yaşayan çocukların yanı sıra kaygı, dürtü bozukluğu ve hiperaktif olan çocuklarda da faydalı olduğunu gördüm. Bu teknik değerlerin açıklanması konusunda ergenler ve çocuklarda kullanılabilir. Bu aynı zamanda etkili bir grup etkinliğidir.

Vaka Örneği

8 yaşındaki Janet uygun davranışsal seçimleri yapmakta zorlanıyordu ve seans sırasında bir tedavi merkezinde kalıyordu. Janet daha iyi ayrıcalıklar ve ödüller kazanabilmek için bana daha iyi kararlar verebilmeyi istediğini anlattı. Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu tedavisi görüyordu ve biraz da olsa gelişme göstermişti ama hala saldırganlıkla ilgili sorunları vardı. Janet bu olayların çok hızlı geliştiğini söyledi. Okulda 5 yaşındaki bir erkek çocukla yaşadığı olayı anlattı, çocuk Janet'a 'Aptal' ve 'Çirkin' demiş. Çocuk ikinci kez alay etmeye kalkıştığında ise Janet çocuğa saldırmış ve uzaklaştırma almıştı.

Janet bu tekniği kullanma konusunda oldukça heyecanlıydı. Önce olayları meydana geldiği gibi çekti ve canlandırdı. İkinci olarak Janet hangi noktada farklı seçimler yapabilirdi diye konuştuk. Üçüncü olarak iki olası seçenek ve sonuç ortaya çıktı. En beğendiğimiz seçeneği seçtik. Daha sonra kaseti başa sararak daha farklı bir seçim yaptığı noktadan itibaren yeniden kayıt yaptık. Oyunu birlikte çektik ve canlandırdık. Ben en iyi seçim ödülünü sundum. Janet da mikrofonu alarak kabul konuşmasını yaptı, bu konuşma da kaydedildi. Janet, birlikte yaptığımız kaseti değerlendirmeyi istiyor.

96

Direnişe Katılma

Sophie L. Lovinger

Giriş

Yıllar önce danışmanlarımdan biri tedavi sırasında bir tekniği kullanmanın terapistin sorunu olduğunu söylemişti. Bu söz üzerinde biraz düşündüğümde aslında küçük hilelerden söz ettiğini anladım. Küçük hilelerin bireyin ihtiyaçlarını göz ardı ettiğine inanıyorum. Uyguladığım teknikler genelde hastaların ihtiyaçlarına karşılık veriyor ve sorunlarına yöneliyor. Bu bölümde tedavi aşamasındaki çocukların direnişlerine katılmanın üç yolu anlatılıyor.

Gerekçe

Direnişe doğrudan saldırma artışa ve hatta direnişin daha sert olmasına neden olur. Bu özellikle de terapistin yardım girişimlerine karşı direnç gösteren çocuklarda böyledir. Böyle olunca ben de onlara katılıyorum.

Tanım

Aşağıda anlatılan vakalar bu tekniği anlatmaktadır. 12 yaşındaki Kent ofisimi arayıp seansın iptal edildiği mesajını bırakmıştı. Sekreterim mesajın çocuktan geldiğini söyledi. Bunun bu çocuk için oldukça garip bir durum olduğunu düşünüp evini arayıp annesiyle konuştum. Annesi de Kent'in evi arayarak benim seansı iptal ettiğimi söylediğini anlattı. Daha sonra benim böyle bir şey yapmadığım ortaya çıkınca annesi ne

yapacağını sordu. Evleri ofisimden çok uzakta değildi, hala seans için vakit vardı ve annesinden Kent'i ofisime getirmesini söyledim.

Kent büyük bir kızgınlıkla içeri girdi ve kollarını bağlayıp öfkeli bir yüzle sandalyeye oturdu. Doğrudan üstüne giderek ona ulaşamayacağımı biliyordum bu yüzden şöyle dedim "Annen ve bana yaptığın harika bir oyundu". Çocuk gözle görülür bir şekilde rahatladı ve gülümsedi. Daha sonra şöyle dedim " Şimdi bir sorunun var. Böyle bir şeyi bir daha benim ve annenin haberi olmadan deneyemezsin". Kent gülümsemesini sürdürdü ve daha sonra seansı iptal etmesinin altında yatan nedenleri konuşmaya başladık.

Davranışıyla ilgili olarak üstüne gitmedim aslında zekâsını destekledim ve övdüm. Beklenmeyen bir tepki göstermek davranışlarının altında yatan nedenleri anlamak ve çocuğu nelerin motive ettiğini görmek açısından iyi bir başlangıç oldu.

10 yaşındaki George'un ebeveynlerinden bir telefon aldım, George'un bir poşete tuvaletini yapıp odasındaki dolabına koyduğunu anlattılar. George seansa geldiğinde ebeveynlerinin beni aradığını söyledim. Oyun odasındaki masada sırtı duvara dönük oturuyordu. Telefon görüşmesinden söz ettiğimde benzi attı ve bedenini duvara yasladı. Çocuk çok korkmuştu, etkiyi azaltmadan ciddi olarak sorunlar yaşayan bu çocuğun davranışının nedenini anlamamın mümkün olmadığını biliyordum. Öne doğru uzanarak kendisine bir soru soracağımı söyledim. "Torbadan akmasını nasıl engelledin?" diye sordum. Çocuğun yüzünün rengi yerine geldi ve neşelendi. Bana torbaya iki kere çişini yaptığını ve akmaması için de torbanın içine bez parçaları koyduğunu anlattı. Ben de babasının bir hafta boyunca banyoyu temizlemesi gerektiğini söylediğini açıkladım.

George yüzünü buruşturdu ve başını salladı. Daha sonra ise bu olayın altında yatan nedenleri ve çocuğun öfkesini dışa vurma şekli ile öfkesini ifade etmenin değişik yolları üzerine konuşabildik.

9 yaşındaki Jenny'nin bekleme odasından oyun odasına gelmesi yirmi beş dakika sürüyordu. Jenny yalnızca davranışlarıyla değil sözleriyle de beni hiç görmek istemediğini belirtmişti. O akşam annesinden Jenny'nin beni görmek istemediği ile ilgili bir telefon aldım. Annesi ile bu durumu görüşmek üzere randevulaştık.

Annesi, babasının çocuğun yardım almasına karşı olduğunu anlattı. Jenny'nin de ebeveynlerin bu zıtlaşmasını yansıttığını düşünüyordu. Aynı zamanda çocuğun direnişinin artmasıyla birlikte hastalığın iyileşmesi de yavaşlamıştı. Anneyle bir süre daha konuştuktan sonra Jenny'nin devam etmemesini kabullendi. Aynı zamanda anne Jenny'e davranışları değiştiği sürece beni görmeye gelmesine gerek olmadığını ama davranışlarında herhangi bir değişiklik olmazsa beni görmeye gelmek zorunda kalacağını söylemesi için hazırlandı. O günden sonra Jenny'i bir daha görmedim.

Uygulama

Yukarıda anlatılan öykülerin hepsinde çocuğun ihtiyaçlarına çocuğun gelişmesine ve değişmesine yardımcı olacak şekilde tepki verildi. Bu tekniği direnç gösteren çocukların çoğunda kullanıyorum. Bu yaklaşım tedavi ortamındaki çocukların sorunlarını ve tanı kategorilerini açıyor. Bu tekniği daha çok tedavi sırasında baş gösteren sorunların çözümünde kullanmıyorum başlangıçta çocuğun uğraşmak istemediği konularda gösterdiği direnci kırmak için kullanıyorum. Sonunda da çocukla arkadaş oluyorum.

97

Çocuklarda Terapi Aracı Olarak Sihirbazlık

Brian D. Gilroy

Giriş

Çocuklarla ve ergenlerle çalışırken psikologların, danışmanların ve klinik sosyal çalışanlarının yaşadığı en büyük güçlük iyi bir ilişki ve güven oluşturmaktır. Küçük çocuklar başlangıçta terapiye yoğun bir duygusal acı ve duygularını ifade etme ve hakkında konuşma korkularıyla gelebilmektedir. Gençler ise genelde danışmanlığa karşı çıkarlar ve bunu bağımsızlıklarına karşı bir tehdit olarak görürler. Gençler danışmanların içlerinde gizledikleri sırları ortaya çıkarıp, analiz ederek ebeveynlerine anlatacaklarını düşünürler.

Bireysel çalışmalarımda ve okul rehberliğinde bu sorunları aşmanın en iyi yolu kaliteli sihirbazlık numaraları yapmaktır. 125 mezun olacak öğrencinin bir gecelik Boston gezisine refakatçi olarak katıldığım sırada sihirbazlığın yıllar önce neden terapötik bir değeri olduğunu anladım. Amacım altı saat süren otobüs yolculuğunun sıkıntısını atmaktı, bu nedenle birkaç sihirbazlık numarası ve zekâ oyununu beraberimde götürmüştüm ve bunların etkisi beklentilerimi aşmıştı. Sihirbazlık numaraları pek çok çocukla tehdit edici olmayan bir yolla iletişim kurmamı sağladı. Aynı zamanda utangaç, çekingen yetişkinlerle konuşmayan çocuklara ulaşmamı kolaylaştırdı. Aynı zamanda sihirbazlık numaralarıyla yaramazlık yapan çocukları yönlendirerek ilgilerini sabit tutabiliyorum.

Gerekçe

Gizem, heyecan ve sihrin meydan okuması çocukları hemen içine alıyor. Sihirbazlık numaraları çocukları hemen doğal oyun dillerine dönmelerini sağlayan kolay ve hızlı bir yoldur. Çocuklarla yaptığım çalışmalarda sihirbazlık numaralarının pek çok faydasını görmekteyim.

Tanım

İletişim Kurmak

Sihirbazlık numaraları çocukların hemen ilgisini çeken bir etkinliktir. Danışmanların daha çok oyuncu ve yaklaşılabilir olduğunu gösterir. Gerginlik/kaygıdan uzak etkili bir yöntemdir.

Grupları Güçlendirmek

Sihirbazlık numaraları çocukların destek gruplarındaki buzları eritmenin en etkili yollarından biridir. Aynı zamanda olumlu grup normlarını ve işbirliğini arttırmak için kullanılabilir.

Öğretme Aracı

Sihirbazlık numaraları yaşam becerilerini öğretmek amacıyla da kullanılabilir. Örneğin 'firar etmek' ve 'kaçmak' sorunlarla başa çıkmayı ve hedefe ulaşmayı temsil edebilir.

Tanısal yardımcı

Sihirbazlık numaraları çocukların yaşadıkları depresyonu ortaya çıkarmak için kullanılabilir.

Davranış Yönetimi

İlgili küçük çocuklarda sihirbazlık numaraları olumlu bir destek olarak kullanılabilir. Çocuklar olumlu davranışları için bir sihirbazlık numarası öğrenebilir.

Terapötik Uyuşma

Uzun dönem bireysel danışmanlıkta kullanıldığında çocuk için beklediği, ortak bir paylaşılmış etkinlik ortaya koyar.

Sosyal beceriler

Çocuklara sihirbazlık numaraları öğretebilirsiniz, bu süreçte çocukların sunum becerileri ve kendilerine güvenleri gelişir. (Ayrıntılı bilgi için Kaynaklar bölümünde yer alan *Counseling Kids*'e bakınız).

Uygulama

Birebir Danışmanlıkta Sihirbazlık Numaraları Kullanımı

Çocuklar ve gençlerle yapılan birebir danışmanlık sırasında sihirbazlık numaralarının kullanılması oldukça etkili olabilir. Gerginliği azaltarak yapıcı bir iletişim kurulmasını sağlar. 6 ve 9 yaşındaki iki erkek kardeşin on sekiz ay içindeki üçüncü okulu olmuştuk. Bu çocuklar ve anneleri sığınma evinden gelmişlerdi. Ofisime ilk geldiklerinde çocukları istediği son şey bir yabancıyla konuşmaktı. Ancak seans sırasında dikkatle seçilmiş sihirbazlık numaraları kullandıktan sonra çocuklar annelerine yeni danışmanlarını sevdiklerini, konuşmaktan keyif aldıklarını ve yeni numaralar öğrenmek istediklerini anlattılar. Çocuklar yaşıt yardım programına katılmayı kabul ettiler.

Çocuklarla Sihirbazlık Numaraları Kullanma Rehberi

- Bir numara yapmadan önce çocuğun mutlaka iznini alın. Böylece kendilerini kandırılmış hissetmeleri önlenir. Deneyimlerimde çocukların/gençlerin çoğu sihirbazlık numarası görmeyi memnuniyetle kabul etti. Bu teklifi bir davet olarak yapabilirsiniz: "İyi bir sihirbazlık numarası görmek ister misin?"

- Şüpheci ya da tedbirli çocuklarla çalışırken, numarayı yaptıktan sonra nasıl yapıldığını gösterebilirsiniz. Bu güven ve paylaşma duygusu oluşturur.

- Çocukların dokunup inceleyebileceği ve kendi kendilerine yapabileceği numaralar yapın.

- Çocukla aranızdaki etkileşimi arttıracak numaralar kullanmaya çalışın (sahnede yapılan sihirbazlık numaralarından farklı numaralar). En ideali çocuğun kendisini yapılan numaranın bir parçası olarak gördüğü durumlardır.

- Zayıf gerçeklik algılaması ya da psikozu olan çocuklarda kullanırken dikkatli olun.

Grup Çalışmalarında Sihirbazlık Numaraları

Sihirbazlık numaraları grup çalışmalarında, sınıf ortamında ya da çocukların bir araya geldiği etkinliklerde göze çarpan bir enerji aracıdır. Keyifli bir şekilde etkileşim, katılım ve öğrenmeye yardımcı olur. Gruplar genelde sihirbazlık becerisi ve eğlence ile ilgi çekici hale gelebilir ve çocuklar genelde iyi bir numaranın sırlarını öğrenmekten büyük keyif alırlar. Sihirbazlık iyi bir dikkat toparlayıcıdır.

Rehber

1. İyi bir grup davranışını yönlendirmek için seansın sonuna doğru bir sihirbazlık numarası yapacağınızı söyleyebilirsiniz. Bu sihirbazlık numarasının yapılabilmesi için grup üyelerinin kurallara uyması gerektiğini vurgulayın (saygı, dinleme, işbirliği vb). Bu durumda olumlu yaşıt etkisi ortaya çıkabilir.

2. Grup ortamında sihirbazlık numarası yapmadan önce bazı kurallar koyun. Böylece hepsi olumlu etkilenebilirler.

a. 'Ben numara yaparken yerinizden kalkmak, konuşmak, rahatsız etmek yok'

b. 'Eğer yaptığım numaranın sırrını biliyorsanız kimseye söylemeyin çünkü bu grubun geri kalanı için özelliğini yitirir. Eğer bu numaranın nasıl yapıldığı ile ilgili bir sorunuz varsa benimle özel olarak görüşebilirsiniz.'

c. ' Kuraları yıkacak herhangi bir ciddi durum numaranın yarıda kalmasına neden olur' Pek çok grup çalışmamda çocukların bu seans sonundaki sihirbazlık numaralarını görmek için can attıklarını gözlemliyorum ve bugüne kadar nadiren bir numarayı yarıda kestim.

3. Tüm grup üyelerinin katılımını gerektiren numaralar kullanın. Etkileşim ve grup çalışması gerektiren numaralar en ideal seçimlerdir. 'zekâ' gerektiren numaralar eğlenceli ve etkili olabilir. Bugüne kadar kullandığım en etkili numaralar 'Zar, ışık oyunları ve Akıl Yürütme Tablosu oldu.

Sihirbazlık ve Çatışma Uzlaşması

Sihirbazlık çatışma-uzlaşma toplantılarını sonuca götüren harika bir yol olabilir. Çatışma halindeki insanlar gülümseyerek olumlu bir deneyimi paylaşırlar.

Öğretme Aracı Olarak Sihirbazlık

Sihirbazlık çocuklar için güçlü bir 'kitap' olduğundan gözünü diktikleri öğretilebilir anlar hemen dikkatlerini çekmektedir. Aynı zamanda çocuklara sosyal/duygusal gelişme, sağlık gibi kavramları metaforik olarak öğretmek için kullanmak iyi bir fikirdir. Örneğin çocuğun avucunun içinde meydana gelen Meksika bozuk parası bir Amerikan madeni parasına dönüştüren meteliği kuruşa çevirme numarasıyla büyülü bir etki yaratılır. 'Hepimizin içinde meydana gelen değişimleri' 'olumsuz olanları olumluya dönüştürmeyi' anlamak için kullanılabilir. Metaforik olarak kullanıldığında sihirbazlık çeşitli yaşam becerileriyle ilgili sınıf ve grup tartışmalarında etkili bir araç olur. Örneğin bu metinde ışık oyunlarından bahsediliyor. Sihirbazlık numaraları 'İşte Sana Bakıyor 2000' ya da 'Macera' gibi önleme programlarıyla birlikte kullanılabilir. (Bkz kaynaklar). Sihirbazlık öğrenmenin üst düzeye çıkmasına yardımcı olarak bu çabaların artmasını sağlar. Güçlü bir etki oluşturur, böyle güçlü bir etki varken neden bu etkiye terapötik ya da gelişme temelli olumlu mesajlar eklenmesin.

Tamamen sihirbazlıkla metaforlar kullanılsın demiyorum ancak grup çalışmalarında pek çok durumda kullanılabilir. Ancak yine de aşırıya kaçılmamasını tavsiye ediyorum. Çalıştığınız bireylerin ihtiyaçlarına uygun basit, net ve hafif şeyler uygulayın. Bir metaforun kullanıldığı sihirbazlık numarası yeterli olur ancak kendinizi bu konuda geliştirmenin yüzlerce yolu vardır.

Aristotle uzun zaman önce metaforların değerinin farkına varmış ve sözel iletişimin en zengin biçimi olarak değerlendirmişti. Shakespeare'de bu konuda bir ustaydı ve Milton Erikson da hastalarının dirençleriyle başa çıkabilmek için bu yöntemi kullanıyordu. Sihirbazlığın metafor olarak kullanılabileceği temel alanlar şöyle sıralanabilir:

Kendine güven
Kişilerarası beceriler
Beden imajı
Problem çözme
Alkol/Uyuşturucu bırakma
Farklılıkları Onaylama
Çatışma çözümü
Sorumluluk
Kariyer Bilinci
Tolerans
Güvenlik/Sağlık

Okul Başarısı
Arkadaşlık
Kaybetmeyle Başa çıkabilme
Karar Verme

Aşağıda anlatılan ışık oyunu sihirbazlığın nasıl metafor olarak kullanıldığını gösteren başarılı bir örnektir.

Işık Oyunu

Işık oyunu pek çok sihirbazlık malzemesi satan mağazada bulunabilir. Maliyeti 25-30 dolardır. Uygulamak için hiçbir özel beceriye gerek yoktur. Ayrıca nasıl kullanıldığını gösteren bir filmi de 10 dolara alabilirsiniz.

Genel Etkiler

Elinizin boş olduğunu gösterin ve daha sonra havada bir elinizden diğerine geçen parlak bir ışık oluşturun, ortadan kaybedin tekrar gösterin. Zarif, parlak ve sihirli (5 yaştan yetişkinlere kadar kullanılabilir)

Metafor

Bu etki saygı, tolerans ve kişilerarası çatışmaları çözmek için kullanılan bir metafordur. Işık oyunuyla bu konularda sınıf ortamında ve grup çalışmalarında harika bir tartışma ortamı oluşturulabilir.

Yöntem

Etki oluşturabilmek için iki elinize de birer ışık gereklidir. Cebinizden, kulağınızdan ışık çıkartarak (ışıkla birlikte verilen kullanma klavuzuna bakınız) hastanın ilgisini çekin. Sağ elinizi ışıkla birlikte havaya kaldırıp şöyle söyleyin:'Bu sizin mumunuz' Sol elinizi kaldırıp 'Bu da benim mumum' deyin. Sonra şöyle söyleyin 'Gördüğünüz gibi sizin mumunuz ve benim mumum aynı parlaklıkta değil mi?'Sağ elinizdeki ışığı kaybedin ve şöyle söyleyin 'Sizin mumunuzu söndürdüm, benim mumun daha fazla parlamadığını görüyorsunuz değil mi?' Sağ elinizde ışığı tekrar alın Gruptan sağ eldeki muma (kendi mumları) dikkat etmeleri istenir. Sol elinizdeki mumu (kendi mumunuz) söndürün ve 'Benim mumum da söndü ve gördüğünüz gibi sizin mumunuzun da parlaklığı daha fazla artmadı'

Sonuç

'Kendi mumumuzun daha fazla parlaması için başkalarının mumlarını söndürmemize gerek yok. Bu size ne ifade ediyor? Hadi bu konu üzerine konuşalım' Grup/Sınıf çalışması tolerans, saygı ve aşağılama üzerine devam eder.

Başlama

Bir Sihirbazlık Numarası Seçerken nelere dikkat etmeli

Çocuklarla yapılan danışmanlık çalışmalarında kullanılmak üzere sihirbazlık numaraları seçerken dikkat edilmesi gereken kriterler aşağıda verilmiştir:

Kolay kullanılabilir/ karmaşık olmayan
İncelenebilir bir numara
Hızlı hazırlanabilen/ kurulabilen bir numara
Şaşırtıcı özellik
Cebe sığabilen/kolay taşınma
Etkileşime yardımcı olma
Birkaç parçadan oluşma
Tekrar kullanıma uygun
Samimi numaralar (sahne numaraları değil)
Çocukların bir takım olarak çalışmasına yardımcı olma
Dayanıklı/ kaliteli malzemeler

Danışmanlar İçin En İyi On Sihirbazlık Numarası

Aşağıda verilen listede danışmanların ihtiyaçlarını karşılayan test edilmiş numaralar yer almaktadır. Pek çok sihirbazlık malzemesi satan dükkândan alınabilecek olan bu numaraların maliyeti 5 ile 250 dolar arasındadır.

Bireysel danışmanlık, grup danışmanlığı ve yaşlara göre kullanımına göre sınıflandırılmıştır.

Bomba Zar ** 6yaştan yetişkinlere kadar
Sihirli Boyama Kitabı ** 5-9 yaş arası
Sihirli Zarlar ** 12 yaştan yetişkinlere kadar
Küçülen Zarlar * 6-9 yaş arası
Kristal Kılıç * 10 yaştan yetişkinlere kadar

Akıl Yürütme Tablosu ** 12 yaştan yetişkinlere kadar
Su üstünde duran para ** 5 yaştan yetişkinlere kadar
Sihirli Ejderha Üflemesi * 5-9 yaş arası
Işık Oyunu ** 5 yaştan yetişkinlere kadar
Kaybolan Para ** 5 yaştan yetişkinlere
* Bireysel danışmanlık
** Grup danışmanlığı

Kendi Sihirbazlık Numaranızı Yapma

Eğer vaktiniz ve sabrınız varsa ve karmaşık kullanıma kavuzlarından sıkıldıysanız en iyisi Mark Wilson'un Mark Wilson'a Cyclopedia of Magic adlı kitabıdır (Running Pres Book Stores, Philedelphia, PA 1995, ISBN–1–56138–613–8.) Bu kapsamlı kitap 625 sayfadan oluşuyor ve pek çok kitapevinde 10–15 dolara bulunabilir.

Eğitici Video

Evde hazırlayacağınız malzemelerle sihirbazlık yapmanın keyifli olacağını düşünüyorsanız bunu videolar aracılığıyla yapabilirsiniz. Videolar hızlı ve etkili öğrenmeyi sağlar. Ayrıca çocuklara da sihirbazlık öğretmek için kullanılabilir. Tony Hassini'nin Beginner's Magic adlı kitabını öneririm. Bu videoların fiyatı 10–15 dolar arasındadır ve pek çok sihirbazlık numarası satan mağazada bulunabilir.

Kaynaklar

B. D. Gilroy Counseling Kids :It's Magic, Therapeutic Uses of Magic with Children and Teens (1998, ISBN 0–9670054-0-X) adlı kitabı ve danışmanlar için sihirbazlık numaralarını Therapist Organizer Publishing, 1926 Inverness Drive, Scotch Plains, NJ 07076, 908-223-4290 adresinden ve telefonundan 29.95 $' a sipariş verebilirsiniz. Siparişlerde aynı zamanda sosyal beceri programı da dahildir.

'İşte Sana Bakıyor 2000', Comprehensive Health Ed. Found, 22323 Pacific Hightway South, Seattle, WA 98198, 800-321-3007.

Quest International, 537 JOnes Road, Granville, OH 43023, 800-446-2700

98

Üç Aşamalı Duygusal Değişim Numarası

John Sommers-Flanagan ve Rita Sommers -Flanagan

Giriş

Alfred Adler (1969) daha sonradan *'tetikleme tekniği'* olarak değerlendirilen (Mosak 1985) bir duygusal değişim yaklaşımını tanımlanıştır. Bu yaklaşım yetişkinlerin duygusal durumlarını kontrol etmeleri amacıyla oluşturulmuştur. Yapılan erken araştırmalara göre bu tekniğin yetişkin hastalar arasındaki depresif durumları hafifletmek konusunda etkili olduğu görülmüştür. (Brewer 1976). Adler'in yolundan giderek bu tekniği çocuk terapisi amaçlarına uygun bir şekilde değiştirdik. Bu tekniğe Üç Aşamalı Duygusal Değişim Numarası (TSECT) adını verdik.

Gerekçe

TSECT olumsuz bir ruh halinde olan çocuklarda ya da ileride durumlarıyla ilgili daha fazla kontrole gerek duyacak olan çocuklarda doğrudan kullanılabilir ya da terapistin ya da hastanın tekniği kukla ya da bebeğe öğretmesi gibi geleneksel oyun terapisi formatında kullanılabilir (Sommers -Flanagan ve Sommers -Flanagan 1997).

TSECT hastaların duygusal eğitim ve duygusal güç deneyimi yaşamalarını sağlar. Gerekçe çeşitli araştırmalara ve klinik bulgulara dayanmaktadır: (1) çocuğun terapiye yönlendirilme sebebi depresif ya da öfkeli halidir (Achenbach 1991a,b); (2) küçük hastalar değişken olunca tedaviye bağlılığı zorlaşır (Sommers -Flanagan ve Sommers -Flanagan 1995 a); ve (3) terapiye gelen çocukların genelde duygusal eğitimleri eksiktir ve duygusal olarak güçsüzdürler.

Tanım

TSECT üç ana basamağı kapsamasına rağmen dördüncü basamak da vardır. Dördüncü basamağın eklenmesinin nedeni ise duygular üzerinde çalışırken bazen sürprizler olabileceğini ve hastanın daha iyi öğrenebileceğini göstermektir.

Duygusal Değişim Numarasına Giriş

Çocuğun yaşına bağlı olarak terapist bu stratejiyi bir numara, sihirbazlık ya da 'istendiğinde kötü ruh halinden çıkabilmenin iyi bir yolu' olarak anlatabilir.

Dört basamağı öğretmeden önce, duygusal değişim kavramı anlatılır. Bireysel ya da grup çalışmalarında bu sorularla yapılabilir. 'Hiç kötü hissettiğiniz bir an oldu mu?' Alternatif olarak öfkeli bir çocukla çalışırken yansıtıcı bir ifade yeterli olabilir: ' Hey, senin bugün kötü (berbat, çok kötü vb) durumda olduğunu görüyorum'. Bu ikinci durumda hastanın kötü durumda olabileceği kabul edilip geçerli kılınması konusunda dikkatli olmak gerekir. (örn, Böyle kötü durumda olman normal'). Eğer hastanın kötü ruh hali geçerli kılınmazsa karşı koymak adına olumsuz tavrını sürdürür.

Kötü ruh halinin normal olduğu kabul edildikten sonra duygusal eğitim devam eder: 'Kötü ruh hali gariptir. İyi hissetmeseler bile insanlar kötü ruh hallerini iyi bir ruh haline dönüştürmek istemezler. Ne demek istediğimi anlıyorsun değil mi? Hiç kimsenin seni kötü ruh halinden çıkmaya zorlamasını istemezsin'

Empati kurulmasını ve duygusal eğitimi sağlamak için şöyle söylenebilir (duygulu bir şekilde), "Biri sana 'neşelen' ya da 'gülümse' dediğinde bundan nefret etmiyor musun? Böyle bir durumda içimden şöyle geçer 'Hey istediğim kadar bu kötü ruh halinde kalırım tamam mı?'".

Terapist hastanın kişisel durumuyla ilgili kontrol sağlamasını vurgular: "Emin olman gereken bir şey var, ben seni neşelendirmeye çalışmayacağım... hiçbir şekilde. Ama eğer daha iyi bir ruh halinde olmak istersen istediğin anda değişmeni sağlayacak bir numara gösterebilirim'

Adım 1

İlk adım küçük hastaların duyguları her ne olursa olsun ifade etmelerine ve hissetmelerine izin vermektir: "bazen kötü ruh halinde kal-

mak istersin. Bu duyguları hissettiğinde onları ifade de edebilirsin.Duygularını dışa vurup ifade edersen kontrolde olursun. Eğer duygularını hissetmez ve ifade etmezsen özellikle de kötü olanları, kötü ruh halinin içine sıkışıp kalırsın"

Duyguları ifade etmenin belirli yöntemleri konusunda hastalarla beyin fırtınası yapılabilir. Hasta ve terapist (1) not kâğıdına karalamak (2) yastık sıkmak (3) kötü notlar yazmak (ama kimseye verilmez) (4) aynaya kızgın yüz ifadesi çizmek (5) belirli duyguları ifade etmek için kelimeleri kullanmak hatta bağırmak gibi ifade stratejileri konusunda birlikte çalışmalıdır (belki yazı tahtası ya da büyük bir çizim kâğıdı kullanarak).

Terapist aktif olarak etkili ifade konusunda model olmalı ya da hastaların etkili bir şekilde ifadeler kullanmasına yardımcı olmalıdır. Aynaya çizilen yüz ekşitme ifadelerinin başarılı olduğunu gördük. (Küçük hastalar bu aşamaya terapistle birlikte katılınca büyük keyif alıyorlar.) TSECT uygulamasında 2. adıma geçmek için en uygun zaman hastanın davranışlarında ve tavırlarında gözle görülür değişiklerin yaşanmaya başladığı andır. Bu da genelde terapist ve çocuk çeşitli duyguların ifade edilmesi için birlikte çalıştığında gerçekleşir.

Eğer küçük hasta TSECT uygulamasının 1. adımına yanıt vermiyorsa 2. adıma geçmeyin. Onun yerine stratejiyi değiştirecek alternatif bir tavır geliştirin (bkz Sommers -Flanagan ve Sommers -FLanagan 1995b) Gördüklerinizi yansıtın: " Şimdi hissettiğin kötü duyguları ifade etmeyi istemiyor gibisin. Tamam, öyleyse. Bu numarayı sana daha sonra gösteririm"

Adım 2

Bu adım hastaların keyif veren bir anıyı, komik bir olayı ya da duygusal olarak kafasını karıştıran bir düşünceyi seçmeleri ve odaklanmaları için yönlendirilir. Burada belirtilen sorular ve ifadeler hastaların olumsuz düşüncelerden olumlu düşüncelere geçmelerine yardım eder: "Yalnızca başka şeyler düşünerek ruh halinin değişebileceğini biliyor muydun?" "Yeni şeyler düşünmek beyninin içinde bir düğmeye basmak gibidir. Duygusal kanalını değiştirebilir." "Bu hafta başına gelen en komik olayı anlatır mısın?"

Çocuklara komik gelen şeyler yetişkin terapistler için komik olmayabilir. Örneğin küçük bir kız çocuğu hamile faresini izlerken kedisini kafasının üstüne atınca ruh halinin değişebileceğini söylemişti. Çocuklar

ve yetişkinler arasındaki kültürel-gelişimsel espri anlayışı farklılıklarına terapist tarafından çözüm bulunmalıdır.

Küçük hastalar komik bir olay ya da hikâye anlatamayabilirler. Bu belki de depresyonun belirtisi olabilir. (Forgas 1991). Terapistin komik bir olay ya da fıkra anlatması gerekse de esas amaç hastanın böyle bir olay anlatmasını sağlamaktır. Eğer yapamazsa, öğretme işini bırakıp şöyle söyleyebilirsiniz "Benim de bazen komik öyküler hatırlayamadığım zamanlar olur. Eminim ki bir daha ki sefere sen de çok komik hikâyeler anlatabilirsin. Daha sonra yine deneriz".

Adım 3

Bu adımda hastanın 2. adımda ulaştığı yeni ruh halini destekler ve ruh halinin etkisi hakkında bir şeyler öğrenirler. Hastalara ruh halinin etkilerini öğretmek duygusal eğitim ve duygusal güç fırsatı sunar: "Ruh hali bulaşıcıdır. Ne anlama geldiğini biliyor musun? Etrafındaki insanların iyi ya da kötü ruh hallerini yakalayabilirsin demek. Tıpkı buraya geldiğin zaman gibi. Babanın da kötü bir ruh hali içinde olduğunu gördüm. Merak ediyorum da acaba bu kötü ruh hali senden ona mı bulaştı yoksa ondan sana mı? Her neyse, şimdi daha iyi görünüyorsun. Ve merak ediyorum da acaba babanın da ruh halinin iyi olmasını sağlayabilir misin?"

Küçük çocuklara iyi ruh halini nasıl yayacakları konusunda yardım gerekebilir çünkü bunu yapabilmeleri için empatik yolla bakabilmeleri gerekmektedir. Hastanın yaşına ve mizacına bağlı olarak bazen başkalarının ruh halini değiştirme kavramı bir düello gibi tanıtılabilir (Eriksen 1968). "Eminim ki bu fikri annenin ruh halini değiştirecek kadar iyi anlamadın". Bunu özellikle her şeye muhalefet olan çocuklarda oldukça sık kullanıyoruz (örn, Sanırım bugün kötü ruh halinin içine sıkışıp kaldın. Sana öğreteceğim duygusal bir numara vardı ama bunun nasıl yapıldığını öğrenmek isteyecek biri misin bilmiyorum")

Adım 4

TSECT'yi uygularken, hastalardan bu yöntemi başkalarına öğretmelerini istediğimizde oldukça yararlı olduğunu gördük.

Uygulama

Morsak şöyle demişti (1985): "Bu teknik diğer teknikler gibi oldukça etkili. Klinikçilerin repartuvarına eklenmeli"(syf 213)

TSECT üç durumda oldukça yararlıdır. İlk olarak, özellikle depresif, öfkeli ya da kaygılı ruh halinde olan çocuklarla çalışırken temel bir öğretme/öğrenme stratejisi olabilir. İkinci olarak, çocuklara terapi süresince belirli bir duygusal durumda takılıp kaldıklarında kullanılabilir. Üçüncü olarak da büyük ya da küçük gruplardaki çocuklara duygusal eğitim vermek amacıyla neşeli bir teknik olarak kullanılabilir.

Referanslar

Achenbach, T. M. (1991a). *Manual for the Child Behavior and Checklist and 1991 Profile.* Burlington: University of Vermont, Department of Psychiatry.

_____. (1991 b). *Manual for the Youth Self-Report and 1991 Profile.* Burlington: University of Vermont, Department of Psychiatry.

Adler, A. (1969). The Practice and Theory of Individual Psychology. Paterson, NJ:Littlefield.

Brewer, D. H. (1976). The induction and alteration of state depression. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston.

Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. NewYork:Norton.

Forgas, J. P. (1991). Affect and social perception: research evidence and an integrative theory. In *European Review of Social Psychology*, ed. W. Stroebe and M. Newstone, pp.183-223 NewYork :Wiley

Mosak, H. H. (1985). Interrupting a depression : the pushbutton tecnique. *Individual Psychology* 41:210-214

Sommers -Flanagan, J. and Sommers -Flanagan, R. (1995a). *Psychotherapeutic tecniques with treatment -resistant adolescents Psychotherapy* 32:131-140.

_____. (1995b). Rapid emotional change strategies with difficult youth. *Child and Family Behavior Therapy* 17:11-22.

_____. (1997) *Tough Kids, Cool Counseling: User -Friendly Approaches with Challenging Youth.* Alexandria, VA:American Counseling Association

99

Çocuğun Yaratıcılığı: Müzik kasetleri eşliğinde güdümlü yaratıcılık

Janet Logan Schiffer

Giriş

Oyun terapistleri çocuğu değişim sürecine aktif bir şekilde katmanın önemini bilirler. Çocuk değişim sürecine ne kadar katılırsa olumlu sonuç alma olasılığı da o kadar artar. Çocuğun oyun terapisinde kendi hedefini koyma şansını yakaladığında ve doğuştan gelen yaratıcılığını kullandığında dalga etkisi meydana gelebilir. Örneğin, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) teşhisi konmuş olan bir çocuğun oyun terapistinin yardımıyla müzik kasetleri eşliğinde güdümlü hayallerini (GICM)kaydetme olanağı bulduğunu ve bunu yapmayı istediğini düşünün. Çocuk daha huzurlu ve sakin olur. Çocuğun arkadaş ilişkilerinin gelişmesi, okulda ve evde verilen görevleri tamamlama ve bir şeyler yapabilen biri olma gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Çocuğun yaratıcı gücü belirli ilgi alanlarıyla bir araya getirildiğinde çocuk için daha olumlu terapötik sonuçlar ortaya çıkabilir. Çocuğun hayal gücü metaforlar ya da sembollerle ifade edilir.

Bu semboller çocuğun değişim metaforu olarak değerlendirilir. Çocukların metaforlarını verimli bir şekilde kullanmanın en iyi yolu oyun terapistinin dolaylı yoları bırakıp doğrudan bunlarla iletişim kurmasıdır. GICM senaryosu bir metafordur. Çocuk rahatladığında etkilenme durumuna geçer. Çocuğun kendine önemli başa çıkabilme yollarını ve yeni tavırları hatırlatmasını sağlamak amacıyla kaset dinlemek için en ideal zamandır. GICM metninin hazırlanmasını ve çocuk tarafından dinlemesini sağlamanın en iyi yolu çocuğun zengin metaforlar

dünyasına girebilmek ve kendi metaforik öyküsü içinde değişim aracı olmaktır.

Gerekçe

GICM kasetini kaydederken oyun terapistinin çocuğa yardım etmesinin pek çok avantajı vardır: (1) metin oyun terapistinin çocuk hakkında bildiği şeyler, çocuğun var olan sorunları, çocuğun ilgi alanı ve oyunla bireyselleşir; (2) çocuğun kayıt sırasında yardım etmesi öğrenmeyi güçlendirir; (3) çocuk net, yavaş ve sakin bir şekilde konuşmayı öğrenir, böylece de kendini rahatlatmayı ve sakinleştirmeyi öğrenmiş olur; (4) çocuk kendi kelimelerini ölçülü bir şekilde duydukça kendisiyle güvenli ve rahat bir iletişim kurar; (5) çocuk kendi farklı yaklaşımını geliştirerek ya da başa çıkma ve özel rahatlama metinlerini hazırlarken ya da rahatlatıcı ve huzur verici bulduğu imgeleri görselleştirirken yaratıcı olabilir; (6) çocuk istediği ses efektlerini ve müziği kullanabilir ya da isterse arka fonu tamamen sessiz bırakabilir; (7) çocuk belki de rahatlatıcı ve huzur verici bir etkiye sahip olacak olan kendi sesini duyabilir; (8) çocuk gün boyunca başa çıkma tekniklerini, önemli doğrulamaları ve yeni tavırları hatırlamak için pek çok kez dinleyebilir. (9) diğer aile üyeleri dinleme ve kaseti uygun hale getirmek için katkıda bulunabilir. (10) GICM kaseti hazırlamak oldukça kolaydır.

Tanım

Terapistin iki kayıt cihazına ihtiyacı vardır. Terapist çocuğun GICM kasetine müzik eklemesini istiyorsa rüzgâr çanı, yağmur çubukları ve zil gibi (Oaklander 1990) rahatlatıcı çeşitlemelere ve /veya GICM metinlerinin daha etkili olmasını sağlayacak çeşitlemelere ihtiyacı olacaktır (Allen and Klein 1996, Bonny and Savary 1990, Campbell 1997, Early 1990). Barok ya da New Age gibi müzik tarzlarının rahatlamayı ve öğrenmeyi sağlayan, kalp atışlarını yavaşlatan, GICM metninin daha etkili olmasını sağlayan bir yönü olduğu görülmüştür (Bonny and Savary 1990, Campbell 1997).

GICM kaseti oluşturma basamakları şöyledir: (1) Terapist çocuğa oyun odasının dışındayken de kullanmak üzere bir GICM kaseti hazırlamak isteyip istemediğini sorar. Terapist GICM'nin amacını ve faydalarını çocuğa açıklar: "GICM çocuklara nasıl mutlu olacaklarını, nasıl sakinleşeceklerini ve eğlenirken rahatlamayı öğretir".(2) Terapist birlikte hazırlayacakları GICM'nin üç bölümden oluştuğunu açıklar: (a) kısa bir

rahatlama parçası (b) bir öykü, seyahat ya da hayal parçası (c) 'bu yere' dönüş parçası. (3) Çocuk ve terapist birlikte çocuğun var olan sorunuyla ilgili bir öykü oluşturur, ya da terapist çocuğun oyun terapisi sırasında kullandığı metaforlardan yararlanarak bir öykü oluşturur ya da çocuk ve terapist bir önceki seanstan bir öyküyü kullanır. Terapist ve çocuk için bir diğer seçenek de önceden yazılmış metinleri kullanmaktır (Davis et al. 1988, Oaklander 1988, Ziegler and Ziegler 1992). (4) Terapist çocuğun ses tonu üzerinde çalışır, ses tonu normal hatta monoton bir tondadır. Terapist çocuktan mutlu bir şekilde derin nefes alarak okuduğu öyküyü kafasında canlandırmasını ister. (5) Çocuk GICM kasetine müzik eklemek isterse, rüzgâr çanı, yağmur çubukları gibi perküsyon aletlerinden ya da kaydedilmiş müziklerden seçim yapar. (7) Terapist ve çocuk kaseti birlikte dinler. (8) Çocuk bu kaseti seans dışında nerelerde dinleyebileceğini düşünür: GICM kaseti toplam 10–15 dakika uzunlukta olmalıdır.

Bu oyun terapisi tekniğini kullanmanın bir yolu çocuğun kendi çizimleriyle GICM metnine eşlik edecek bir kitap hazırlamasıdır. Bazen çocuğun GICM metnini oluşturmadan önce kitabı hazırlaması daha faydalıdır. Çocuk çeşitli bölümler ekleyip çıkararak kendisi için en çok neyin işe yaradığını bulur. İzlenmesi gereken tek kural: İşe yarayanı yap.

Uygulama

250'den fazla terapide rahatlama ve hayal gücü teknikleri kullanıldığından, rahatlama ve hayal gücü tekniklerinin kullanılmasının terapötik kazanımları ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça güvenilirdir (Sheik and Jordan 1983). Kendilerini sakinleştirmeyi öğrenmek isteyen çocuklar bu teknikten yararlanabilir. Yazarlar bu tekniği kanser, öğrenme güçlüğü, davranım bozukluğu ve öfke yönetimi sorunları olan çocuklarla ve ebeveynleri ya da kardeşleri kronik akıl hastalığına yakalanmış çocuklarla kullanmaktadırlar. GİCM tekniği gerçekle hayal olanı ayırt etmekte zorlanan çocuklarda uygulanmamalıdır.

Aşağıda yer alan örnekte GICM'nin çocuk ve yalnız bir ebeveyn için nasıl olumlu terapötik sonuçlar yaratabileceği gösteriliyor.

8 yaşındaki bir çocuğa dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu teşhisi konmuştu. Geçmişle ilgili bilgi alınırken çocuk yunus balıklarıyla, stres azaltan tekniklerle ve bilgisayarlarla ilgilendiğini belirtmişti. Annenin de stres azaltıcı tekniklerle ilgilendiğini söylemeye gerek yoktur herhalde. Hem kendisiyle hem de oğluyla olumlu etkileşim kurmasını sağlayacak bir yöntem arayışındaydı. İstekleri üzerine her ikisinin de din-

lemesi için arka fonda yunus balığı müziği ve rahatlama metni olan bir kaset hazırladım. Bu strateji hem bireysel olarak hem de ilişkileri anlamında işe yaramıştı. Daha sonra anne ve çocuk kendi metinlerini hazırladılar ve bundan büyük bir keyif aldılar. Çocuk kaseti okula da götürüp ihtiyaç duyduğunda dinlemek istedi. Daha sonra öğretmeni çocuğun davranışlarında gelişmeler olduğunu bildirdi.

Vaka Örneğinde Kullanılan GICM Metni Örneği

Müzik seçimi (çocuk tarafından)

Çeşitli sanatçılar (1998). Celebration of Hawaiian Spinner Dolphin (CD). Magical Sound Studo: Hawaii

Rahatlama Metni (Çocuk tarafından okundu)

Şimdi mümkün olabildiğince rahat hissetmeni istiyorum, (çocuğun adı). Gözlerini kapat ve üç kere derin ve mutlu bir şekilde nefes al (duraklama). Rahatlamana.....ve sakinleşmene yardım edecek büyük mutlu bir nefes. Müziğin seni sakinleştirmesine izin ver.... Kaslarının rahatladığını hisset, kalbin de rahatlıyor, yavaş ve derin nefes al. Kendine 'sakinim ve rahatladım' de. (Çocuğun adı), şimdi hayali bir yolculuğa çıkacaksın. Takip etmeye çalış. Sana anlattıklarımda hayal et ve bunu yaparken neler hissettiğine bir bak

Hayal gücüne dayalı metin (Terapistin yardımıyla çocuk tarafından yazıldı)

Hayalinde bir yunus balığı oldun. Okyanusta hiçbir çaba harcamadan rahatlıkla süzülen büyüklüğünü hisset. Suyun üzerinde kocaman ve aynı zamanda hafif olmayı hisset. Kendini suyun yüzüne çıkıp sonra derinlere dalarken düşün. Eğleniyorsun, yanında diğer yunus balığı arkadaşların var. (Çocuğun adı) kendini okyanusta süzüllürken düşün. Suyunu yüzüne çıktıkça gökyüzüne bak ve sessizce seninle birlikte havada süzülen bulutları izle. Bulutların arkasına gizlenmiş şekillere bak (zaman verin). Bulutlardan biri koyu renkte dikkat et, bu özel bir bulut. Seni öfkelendiren şeyleri bu buluta yükleyebilirsin. Şimdi öfkelendiğin şeyleri bu buluta yükle. Şimdi derin bir nefes al ve seni öfkelendiren şeyleri taşıyan bu buluta doğru nefes ver. Koyu renkli ve öfke dolu bulut yok oluyor ya da şekil değiştiriyor.... Sen ne istersen..... çünkü buluta yüklediğin şeyler için daha fazla öfkelenmene gerek yok. Buluta el salla. Şimdi okyanusta derinlere doğru büyük bir dalış yap... Derinlerde üzerinde ismin yazılı bir sandık var.... Sandığı güçlü burnunla aç. İçinde senin için gizli bir mesaj var. Gizli mesajı aç. İçinde mutlu olduğun her şey ve ne kadar sevildiğin yazıyor. Seni mutlu eden şeyleri de yanına alarak sandığa veda et. Hazine sandığı seni tekrar bekliyor orada. Çünkü sen bir yunussun, diğer arkadaşlarınla birlikte olduğunu düşle... Diğer yunuslarla birlikte eğleniyorsun.....Birlikte ne yapıyorsunuz? Nasıl bir maceranın içindesiniz? Ne gibi işler başardın?

Hayal dünyasından Çıkış

Şimdi bir süre rahatla. Sessizce nefes al ve okyanusta süzüldüğünü hayal et. Güneşin seni ısıtmasını hisset. Rüzgar seni sürüklüyor. Bir yunus olarak yaşadığın maceraların sonunda tamamen rahatladın. Kendini yenilenmiş, sakin ve huzurlu hissediyorsun. Şimdi derin bir nefes al ve bu odaya geri dön. Gözlerini aç ve gerin. (Çocuk oyun odasındaysa yaşadığı deneyimi resimleyebilir ve resmiyle ilgili terapistle konuşabilir).

Referanslar

Allen, J., and Klein, R. (1996). *Ready, Set, Relax: A Research Based Program of Relaxation, Learning and Self-Esteem for Children.* Watertown, WI:Inner Coaching.

Bonny, H. And Savary, L. (1990). *Music and Your Mind.* Barrytown, NY:Station Hill

Campbell, D. (1997). *The Mozart Effect :Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind and Unlock the Creative Spirit.* NewYork :Avon

Davis, M., Robbins Eshelman, E. And McKay, M. (1988). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook,* 3rd ed. Oakland, CA:New Harbinger.

Early, J. (1990). *Inner Journeys.* York Beach, MI:Samuel Weiser.

Oaklander, V. (1988). Windows to Our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents. Highland, NY:Gestalt Journal Pres.

_____. (1990). Music as therapy (audio tape). Seattle, WA:Max Sound

Sheik, A., and Jordan,C (1983). Clinical use of mental imagery. In *Imagery Current Theory, Research and Application,* ed. A. Sheik, pp. 391-435. NewYork :Wiley.

Ziegler, R., and Ziegler, P. (1992). *Homemade Boks to Help Kids Cope:An Easy to Learn Tecnique for parents and Professionals.* NewYork :Magination.

100

Güçlü Hayvan Tekniği: Olumlu Güç Sembolünün İçselleştirilmesi

Deborah Armstrong Hickey

Giriş

Oyun terapisine yönlendirilen çocuklar genelde özgüven eksikliği, yetersiz problem çözme becerisi, yaşıtları ve yetişkinlerle sorunlu ilişkiler gibi sıkıntıların etkisi altındadır. Bu çocuklar aynı zamanda dürtülerini kontrol etmede ve yönlendirmede sorunlar yaşamaktadır, duygularını ifade etmek ve ihtiyaçlarının karşılanması için şiddete başvurabilirler. Ek olarak, çocuklar bu sorunlardan kendileri ve başkaları hakkında daha olumlu ve güvenli hissedecekleri şekilde kurtulabilmek için gerekli becerilere ya da bilgiye sahip değildirler.

Çocukların kendileri hakkındaki düşüncelerini ve zor durumlarla başa çıkabilme becerilerini geliştiren teknikler değişim için güçlü katalizörlerdir. Dil dünyasının içinden herhangi bir teknik çocukların gelişimsel ve terapötik anlamda ilgilerini çekmektedir.

Çocuklar sahip olmak istedikleri gücü ya da zor durumlarla başa çıkabilmede daha iyi olmalarını sağlayacak olan özellikleri rahatça dile getirme konusunda sıkıntı yaşarlar. Ancak çocuklar istedikleri türde güce sahip olan hayvanları tanımlayabilirler. Çocuklardan genelde yerine geçmek istedikleri ya da özellik bakımından benzemek istedikleri bir hayvan (bazen de iki hayvan) seçmelerini isterim.

Bu teknik, Amerikan Yerlilerinin bireyleri belirli bir enerjiyi kaynaştırmak ya da yaşamlarının simgesi olacak bir doğa totemini seçmeye çağıran bir uygulamasını temel almaktadır. Totem bireyin yaşamında istediği ve de sergileyebileceği enerjiye ve olguya sahip olan doğadaki bir nesne, bir canlı ya da hayvan olabilir (Andrews 1997). Her hayvan bir

güç olarak tanımlanabilecek ve yetişkinler ve çocuklar tarafından sorunları çözebilmek için ömür boyu kullanılabilecek özelliklere sahiptir.

Gerekçe

Çocuklarla iletişimi sağlamanın en iyi yolu oyun, sembol ve hayal gücü dilini kullanmaktır. Çocuklar genelde sahip olmak istedikleri güç ya da daha güvenli ve başarılı olmak için gerekli olan yoğun isteklerini pek anlatmazlar. Ancak bu özelliklere sahip olan hayvanlara karşı doğal bir ilgi ve hayranlık duyarlar. Bu da oyun terapisinde büyük bir avantaja dönüşebilir.

Bu sembollerle oyun bu hayvanlara yönlendirilen güçlerin içselleştirilmesini kolaylaştırır. Çocuklar hayvanlarla oynarken, sorunlar su yüzüne çıkmaya başladığında bir çözümden diğerine koşarlar, en tatmin edici çözümler için gelişime ve yaratıcılığa açıktırlar ve en derin duygularını, korkularını, umutlarını ifade etme konusunda rahattırlar.

Tanım

Terapist Amerikan Yerlilerinde çocukların vahşi doğaya nasıl çıktıklarını ve de büyüyüp geliştikçe belirgin bir hayvanın güçlerini kendilerine taşıyacak olan bir hayvanı düşledikleriyle ilgili bir öykü anlatarak başlayabilir. Bazen bu hazırlık gerekmeyebilir ve çocukların önüne içi hayvan resimleriyle dolu bir kutu getirilip ilgisini çekeni alması yeterli olabilir. Resimlerin üzerinde yazı olmamalıdır ve mümkün olduğunca her tür hayvana yer verilmelidir.

Terapist çocuklardan kil ya da oyun hamuru kullanarak seçtikleri hayvanı yapmalarını ya da üzerinde hayvan yüzü olan bir maske çizmelerini isteyebilir. Daha sonra çocuğun yaptığı şeye ve ihtiyaçlarına bağlı olarak terapist çocukların yaptıklarını izleyebilir. Terapist ayrıca çocuktan benzer bir durum karşısında hayvanın ne yapacağı ve sorunu nasıl çözeceği konusunda konuşabilir. Oyun terapisi seanslarında düzenli bir şekilde güçlü hayvandan söz etmek çocuğun güçleri ve özellikleri içselleştirmesine yardımcı olur.

Terapistlere Amerikan Yerlilerinin hayvanlarla ilgili inançlarını konu alan en az bir ya da iki kitap edinmelerini öneririm (örn, Andrews 1997, Casler ve Begay 1994, Sams ve Carson 1988). Bu kitaplar özellikle çocuk sorununu çözmek için bu hayvanları saldırgan davranışlar sergilemesini istedikleri anda kullanılabilir. Aynı zamanda oyun sırasında

hayvan sesleri (çocuğun izni ve isteğiyle) kullanılarak oyu sırasında çocuklara tavsiyelerde bulunmaları sağlanabilir.

Hayvan sembolünün (resim/ kil ya oyun hamuru figürü) çocuğun terapisi süresince oyun odasında kalmasını tavsiye ederim. Ayrıca ebeveynlere çocuğun küçük bir plastik hayvan figürüne sahip olması ve isterse yanında taşıması gerektiğini de anlatırım.

Uygulama

Güçlü hayvan tekniği olumlu özdeşim yapabilecek her çocuk için kullanılabilir. Bu teknik aynı zamanda küçük çocuklardan gençlere kadar pek çok yaş grubunda da uygulanabilir.

Özellikle de aşağıda belirtilen semptomları gösteren çocuklarla çalışırken yararlıdır:

Zayıf dürtü kontrolü

Depresyon

Özgüven eksikliği

Yaşıt ve kardeş anlaşmazlığı

Ayrılık Kaygısı

Kaygı ve korku

Sosyal Fobi ya da utangaçlık

Öğrenme güçlüğü

DEB / DEHB

Referanslar

Andrew, T. (1997). *Anamal Speak: The Spritual and Magical Powers of Creatures Great and Small*. St. Paul, MN:Llewellyn.

Casler, L., and Begay, S.. (1994). *The Boy Who Dreamed of An Acorn*. NewYork: Philomel.

Sams, J., nad Carson, D. (1988). *Medicine Cards: THe Discovery of Power through the Ways of Animals*. Santa Fe, NM: Bear.

101

Shazam

Dona Cangelosi

Giriş

Shazam terapi sırasında çocuğa öğrendiklerini anımsatması için çocuk tarafından yaratılmış hayali bir karakterdir. Bu teknik dürtü bozukluğu sorunu olan çocuklara davranışlarından önce düşünmeleri gerektiğini öğretmek, davranış sorunlarını azaltarak kişisel kontrol ve güç duygusunu yaşatabilmek amacıyla geliştirildi.

Gerekçe

Dürtü bozukluğu sorunu olan çocuklar genelde bilebilecekleri şeyleri akılda tutma ve hatta bilişsel olarak anlama konusunda sıkıntılar yaşamaktadırlar bunun nedeni ise düşünmeden hareket etmeleridir. 'Shazam' (bu tekniği başarıyla uygulayan küçük hastalarımdan biri bu adı verdi) eğlenceli ve hayal gücüne dayalı bir etkinliktir, çocuğa davranışlarından önce düşünmesi gerektiğini hatırlatan kişisel bir 'haberci'dir. Oyun seansları sırasında uygulama ve destekle küçük çocukların yalnızca haberci Shazam'ı değil (sembolik olarak terapisti temsil ediyor) aynı zamanda Shazam'ın sunacağı önerileri de içselleştirmesi sağlanır.

Tanım

Malzemeler

Bu teknik ayrıntılı resim malzemeleriyle en iyi şekilde uygulanabilir. Bu çeşitli renklerdeki kartonlar, renkli kalemler, mumboyalar, keçeli kalemler, yapıştırıcılar, kumaş ipler, ve yumuşak kil olabilir.

Süreç

Çocuğa çeşitli resim malzemeleri verilir ve omzuna oturabilecek kadar küçük sorunlarını çözmesine yardım edebilecek bir 'haberci' arkadaş yaratması istenir. Terapist bu arkadaşın yalnızca çocuğun arkadaşı olacağını ve bu nedenle de istediği gibi hazırlayabileceğini anlatır: çizgi film karakteri, uzaylı, melek, minyatür ebeveyn, öğretmen ya da terapist. Çocuk bu figürü oluşturmaya çalışırken terapist bu arkadaşın hangi sorunlara yardım edebileceği üzerine konuşur. Çocuk yarattığı figüre bir isim verebilir ya da Shazam ismini kullanabilir.

Çocuk habercisini yarattıktan sonra terapist çocuktan gözlerini kapatmasını ve bu kuklayı hayal etmesini söyler. Terapist daha sonra Shazam'ın herkse görünmez olacağını yalnızca terapist ve çocuğun görebileceğini ama her zaman çocuğun yanında kalacağını söyler. Shazam'ın çocuğun yaşadığı sorunları çözmesine yardım etmek için seçenekler sunacağı açıklanır (örneğin sınıfta yüksek sesle konuşmamak, vurmamak, isim takmamak vb.)

Çocuk Shazam'ı eve götürebilir ya da terapistte bırakabilir. Çocuk Shazam'ı eve götürmeyi tercih ederse Shazam'ın bir fotoğrafı çekilerek oyun odasına asılabilir böylece diğer seanslarda da kullanılabilir. Sonraki seanslarda terapist Shazam'ın çocuğa sorunları konusunda yardım etmek konusunda iyi olup olmadığını sorabilir. Sorunlar gözden geçirilip incelenebilir.

Uygulama

Bu teknik özellikle davranışlarından önce düşünme konusunda yardıma ihtiyacı olan ilkokul çocuklarına uygun olan eğlenceli ve hayal gücüne dayalı bir etkinliktir. Bu tekniği dürtü bozukluğu, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve öz güven eksikliği olan çocuklarda da başarıyla kullanmaktayım. Bunların dışındaki katılımcıların kazancı davranışlarından önce düşünmek oldu. (örneğin, arkadaşları tarafından dışlanmaya tepki vermeden önce düşünme).

Çocuklara kendi habercilerini yaratma fırsatı verildiğinde davranışlarını ve düşüncelerini değiştirme konusunda duyduklarını uygulamada daha istekli ve açık oluyorlar. İçselleştirme sürecinde, günlük yaşamlarına yeni davranışlar katmayı öğreniyorlar ve başarı ve kişisel kontrol duygusunu yaşıyorlar.