Ebeveynler için Theraplay

Bağlanma Temelli Oyun Terapisinin Günlük Hayatta Kullanımı

Vivien Norris ve Helen Rodwell

Çeviri:
Uzman Klinik Psikolog
Begüm Akçınar

GÜN YAYINCILIK

Çoculdaîım Oscal, fflaitka Ben e

Vivien flonis

Çoculdatım Bloise, ydndl ve şahane eşime

Jdelen ldodwell

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ Klinik Psikolog Begüm Akçınar..... 7
ÖNSÖZ Phyllis Booth (Theraplay Kurucu Ortağı)..... 9
ÖNSÖZ Dafna Lender..... 13
TEŞEKKÜRLER..... 15
Giriş..... 17
I. KISIM Theraplay Nedir?..... 19
1.Bölüm Theraplay Nedir ve Nasıl İşe Yarar?..... 20
Beyin Gelişimi ve Theraplay..... 23
Theraplay'i destekleyen temel fikirler..... 28
Duygusal bağ kurma..... 29
Theraplay nasıl yardımcı olabilir?..... 35
Bedeniniz ve duygularınız üzerinde kontrol geliştirmek..... 36

2. Bölüm Çocuğunuzla Yakınlaşmak..... 43
Bakım vermek ve dokunmak: Theraplay'de dokunma..... 46
Paylaşım içinde olmak: Eğlenmek ve deneyim paylaşmak..... 51
Değişim ve sürprizler..... 52
İşler ters gittiğinde onarmak..... 56

3. Bölüm Yapı..... 59
Yapı nedir?..... 59
Yapı çocuklara nasıl yardımcı olur?..... 64
Yapı ebeveynlere nasıl yardımcı olur?
Çocuk yapıyı neden zorlayıcı bulabilir?..... 65
Ebeveynler yapıyı neden zorlayıcı bulabilir?..... 66
Ne yapabilirsiniz? Theraplay'den yapıya dair fikirler..... 69
Yapıyı artırmaya yönelik Theraplay fikirleri..... 72

4. Bölüm Bağlılık..... 74
Bağlılık neden çocuğa yardımcı olur?..... 79
Bağlılık neden ebeveyne yardımcı olur?..... 79
Çocuk bağlılığı neden zorlayıcı bulabilir?..... 80
Ebeveynler bağlılığı neden zorlayıcı bulabilir?..... 81
Ne yapabilirsiniz? Theraplay'den bağlılığa dair fikirler..... 84
Bağlılığı arttırmaya yönelik Theraplay fikirleri..... 87

5. Bölüm Besleme..... 90
Besleme nedir?..... 90
Besleme neden çocuğa yardımcı olur?..... 93
Besleme neden ebeveyne yardımcı olur?..... 94

Çocuk beslemeyi neden zorlayıcı bulabilir?..... 95
Ebeveynler beslemeyi neden zorlayıcı bulabilir?.....98
Ne yapabilirsiniz? Theraplay'den beslemeye dair fikirler..... 101
Beslemeyi artırmaya yönelik Theraplay fikirleri..... 103

6. Bölüm Mücadele..... 106
Mücadele nedir?.....106
Mücadele neden çocuğa yardımcı olur?..... 110
Mücadele neden ebeveyne yardımcı olur?.....111
Çocuk mücadeleyi neden zorlayıcı bulabilir?.....112
Ebeveynler mücadeleyi neden zorlayıcı bulabilir?.....113
Ne yapabilirsiniz? Theraplay'den mücadeleye dair fikirler.....I 16
Mücadeleyi arttırmaya yönelik Theraplay fikirleri.....120

2. KISIM Günlük Örnekler..... 123

7. Bölüm Günlük Geçişleri ve Değişimleri Theraplay'le Kolaylaştırmak.....124
Theraplay nasıl yardımcı olabilir?..... 125
Bazı Fikirler..... 126
Denemek için fikirler.....132
Çatışmayı dışarıda bırakın..... 135

8. Bölüm Davranış Problemleri ÜzerineDüşünmek..... 136
Alıştırma: Üstesinden gelmekte zorlandığınız güncelbir davranışı düşünün.....136
Çocuğum Neden Bunu Yapıyor ve Ben Ne Yapabilirim?..... 137
Theraplay yaklaşımı nasıl yardımcı olabilir?.....138
Alıştırma: Bir anlığına düşünün.....139
Bazı farklı durumlar ve deneyebileceğiniz Theraplay fikirleri 144

9. Bölüm Son Olarak..... 150
Sorular ve Cevaplar..... 152

10. Bölüm Theraplay Aktiviteleri..... 161
YAPI..... 162
BAĞLILIK.....170
BESLEME.....177
MÜCADELE.....184

11. Bölüm Diğer Kaynaklar..... 190

ÖNSÖZ

Begüm Akçınar
(Uzman Klinik Psikolog)

Theraplay bağlanma teorisini odak alan bir oyun ve aile terapisi modelidir. Yani çocuğun güvenli bağ (sağlıklı ilişki) kurma ihtiyacını karşılayarak iyileşme sağlamayı hedefler. Bu hedefini bir dizi bağlanma temelli oyun aracılığı ile gerçekleştirir. Uzaktan bakıldığında basitçe oyun oynanıyormuş gibi görülse de temelinde birçok teori ve araştırma sonucuna dayanan, derin bir yaklaşımdır. Bu kitap, ebeveynlere günlük hayatta kullanabilecekleri birçok fikir sunarken bir yandan da Theraplay yaklaşımının derinliğini ve aktivitelerin hedeflerini ebeveynler için anlaşılır hale getirmeyi amaçlar.

Theraplay yaklaşımı 201 I yılında Uzm. Psk. Aslı Candan Kodalak'ın ABD Şikago şehrinde bulunan Theraplay Enstitüsünden Theraplay eğitimlerini alması ve Türkiye'de Dr. Psk. Şeyma Çavuşoğlu ile birlikte yaygınlaştırılmasına dair girişimleri sonucunda bugünkü bilinirliğini kazanmaya başlamıştır. 2012 yılında ülkemizde yabancı eğitmenlerle ilk kez verilmeye başlanan Theraplay Oyun Terapisi ve Marschak Etkileşim Metodu Sertifika Eğitimleri, bugün Theraplay Enstitüsü uluslararası sertifikalı olan Aslı Candan Kodalak tarafından düzenli aralıklarla (I. Seviye, 2. Seviye ve Grup Theraplay Eğitimleri) verilmektedir.

Uzman eğitimlerinin yanısıra Theraplay'i ülkemizde yaygınlaştırmak, daha fazla aileye ve çocuğa ulaştırmak amacıyla 2019 yılında benim de kurucu üyesi olduğum Oyun ve Aile Terapileri Derneği-Theraplay Der hayata geçmiştir. Dernek, amacı doğrultusunda kurulduğu günden itibaren uzman eğitimleri ve gönüllü üyeleri ile gerçekleştirdiği projeler aracılığıyla Theraplay'in iyileştirici gücünü pek çok aileye ulaştırmıştır. Daha fazla aileye erişmek üzere projeler geliştirmeye devam etmektedir.

Yeni projelerden haberdar olmak ve Türkiye'de Theraplay ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için **www.theraplayturkiye.org** web sitesini ziyaret edebilir veya **@theraplayturkiye** ismi ile sosyal medyadan bizleri takip edebilirsiniz.

Theraplay yaklaşımı ile sağlıklı bağ kurmanın seans odasında ailelerle yarattığı değişime şahitlik etmiş bir uzman olarak, bu kitabın tüm bakımverenler için nitelikli bir rehber olacağına inanıyorum. Theraplay yolculuğumda bana yol gösterici olan ve desteklerini her zaman hissettiren Uzm. Psk. Aslı Candan Kodalak ve Dr. Psk. Şeyma Çavuşoğlu'na sonsuz teşekkür ederim. Bu kitapla, hepimizin ortak arzusu olan, çocuğu ile ilişkisinde desteğe ihtiyaç duyup ulaşamayan ailelere dokunabileceğimizi umut ediyorum. Bu noktada, kitaptaki kıymetli bilgilere ve uygulamalara ek olarak, Theraplay yaklaşımını bir terapi modeli olarak tüm incelikleri ile uygulama konusunda uzman desteğinin önemini de hatırlatmak isterim. Çocuğu ile içten ve güvenli ilişki kurmak isteyen tüm ebeveynlere ve Theraplay'i merak eden herkese keyifli okumalar dilerim!

Sevgi ve saygılarımla,

Begüm Akçınar
Uzman Klinik Psikolog, Çift ve Aile Terapisti

ÖNSÖZ

Phyllis Booth (Theraplay Kurucu Ortağı)

Viv ve Helen iyi ki ebeveynler için bağlanma odaklı Theraplay modeline dayanan bu kitabı yazmışlar. Kitabın dili yalın ve anlaşılır, ayrıca canlı illüstrasyonları hepimizin hayalini kurduğu enerjik ve sevgi dolu aileyi yaratmamıza yardımcı olacak, kullanımı kolay bir rehberlik sağlıyor. Onlar, Theraplay'in sezgisel bilgeliğini tüm ebeveynler için ulaşılabilir hale getirerek Theraplay'i köklerine, doğal ve sağlıklı ebeveynliğin yarattığı aile huzuruna geri döndürdüler.

Ne demek istediğimi anlamanız için size kısaca Theraplay'in bir Birleşmiş Milletler ***Head Start*** (Baştan Başlama) programında nasıl başladığını anlatacağım. BM hükümeti, tüm çocukların erken dönemdeki destekleyici ve uyarıcı deneyimlere olan ihtiyaçları göz önünde bulundurularak düşük gelirli ve yüksek riskli ailelerin üç ve dört yaşındaki çocuklarına uygun olarak tasarlanmış bir *baştan başlama* sağlamak amacıyla ulusal bir program başlattı. Tahmin edebileceğiniz gibi bazı çocukların iyi bir okul öncesi programdan daha fazlasına ihtiyacı vardı. Theraplay'in yaratıcısı olan Ann Jernberg'in görevi sıklıkla üzgün ve kızgın ya da içine kapalı ve hüzünlü olan huzursuz ve muhtaç çocuklara yardım etmenin bir yolunu bulmaktı. O da ebeveynlerin doğal olarak bebekleri ve küçük çocuklarıyla yaptıklarını modele dönüştürdü; onlarla oynamak, ilgilenmek (bakım vermek) ve bağ kurmak. Ben de bu çocuklara yardım etmenin yollarını bulmak için ona hevesle katıldım.

Kendi çocukluk deneyimlerim bana birçok iyi fikir verdi. Annem, mutsuz olduğumda her zaman beni yatıştırmak ve rahatlatmak için hazırdı. Çokça sarılmanın ve onunla el ele tutuşmanın verdiği rahatlatıcı zevki hatırlıyorum. Mutsuz veya hasta oldu-

ğumda hep sevgi dolu şekilde ilgi gösterirdi. Kız kardeşim ve ben yağmurlu bir günde okuldan döndüğümüz zaman, bize sıcak çikolatamızı hazırlamış olurdu ve birlikte oturma odasında yerde oturup beraber oyunlar oynardık.

Babamın oyunu daha şamatalıydı. Yerde yatarken beni dizlerinin üzerinde kaldırdığı ve "Bir para için, iki gösteri için, üç hazır ol" -durur- "ve dört hareket için!" dediği mutlu zamanları çokça hatırlıyorum. Beklemenin enfes heyecanını, üzerine çullanma anını ve onun karnının üzerine indiğim anki sarılmayı! "Bir daha, bir daha!" diye bağırırdım.

Aile içinde yaptığımız tek şey oynamak ve sarılmak değildi. Günlük işler, yapılacak yataklar, yıkanacak bulaşıklar, pişirilecek yemekler ve bitirilecek ödevler vardı. Bunların hepsi, bir tutam oyunculukla lezzetlendirilmiş, yetkin bir tamamlama havasında yapılırdı. Annemle yatakları toplarken ben önden koşar ve çarşafların altına saklanırdım. Yatağın bombesine ulaştığında şakacı bir şekilde düzlemeye çalışır, "Ah, burada bir şişkinlik var!" derdi. Bense, o yatağı düzeltmeye çalışırken kıkırdardım. "Bu ne?" Saçımı yakalardı ve "Ah, bir paspas!" derdi ve ben dışarı çıkardım. "Aa, Phyllis'miş!" Güzelce sarılırdık ve etkili ve koordineli bir ekip olarak yatağı bir sonraki gecenin rahat uykusuna temiz ve davetkar şekilde bırakmak için düzeltirdik.

Aklımızdaki sağlıklı ebeveynlik modeliyle, Ann Jernberg ve ben, *Head Start* programındaki yardıma ihtiyacı olan çocuklarla birebir zaman geçirmeleri için oyunbaz ve genç ruh sağlığı çalışanlarından oluşan bir ekip kurduk. Amacımız çocuklara, her çocuğun hak ettiği ilgili, uyumlu ve neşeli deneyimler yaşatmaktı. Bizim keyfimizle çocuklar daha iyi hissetmeye başladı. Öfkeli, taşkınlık yapan (duyguları davranışlarla dışa vuran) çocuklar sakinleşerek yaşıtlarıyla birlikte oynamayı ve iş birliği yapmayı başardılar. İçine kapalı ve hüzünlü çocuklarsa daha dışa dönük ve canlı hale geldiler.

Theraplay yaklaşımının esas iyileştirici gücü, çocuklar ve onlara bakım veren yetişkinler arasında oluşturulan olumlu ilişkidir. Bu başlangıç sürecinden bu yana Theraplay, binlerce aileye ço-

cukların sağlıklı gelişimi için çok şey vaat eden mutlu aile ortamını yeniden kazanmalarına veya sağlamalarına yardımcı olan bir terapi modeli olarak dünyaya yayıldı.

Bu kitap oluşturulurken, çocuğunuzla bağ kurmanızın yollarına yönelik birçok fikirle birlikte, Viv ve Helen Theraplay'i başlangıç noktasına geri götürdü -siz ve çocuğunuz arasındaki gündelik etkileşimlere. Bu yalnızca okunacak bir kitap değil, uygulanacak bir kitap. Kitabı okudukça çok fazla önemli bilgi öğreneceksiniz ama en önemli mesajı bu oyuncu, bağlayıcı ve sevgi dolu aktiviteleri hayata geçirdikçe deneyimleyeceksiniz. Ailenizdeki huzur ve neşe sizi fazlasıyla ödüllendirecek.

sİ



Theraplay®

ÖNSÖZ

Dafna Lender
(Program Yöneticisi, Theraplay® Enstitüsü)

Vivien ve Helen bize Theraplay ilkelerine dayanan bir ebeveyn kitabı yazma niyetlerinden bahsettiklerinde Evanston, İL, Amerika'daki Theraplay® Enstitüsü'nde, mutluluktan ağladık! Sonunda, ebeveynler için Theraplay üzerine yazılmış, ailelerin işlerinin iyiye gitmesini sağlayacak olan basit, temel ve sıklıkla-unutulan ebeveynlik ilkelerini anlatacak bir kitap! Theraplay® Enstitüsü 50 yıldır, çocukların iyileşmesine yardımcı olabilmeleri için, olabildiğince çok psikoterapisti Theraplay metoduyla eğitmeye odaklandı. Peki ya bir terapiste gitmesi gerekmeyen, ama aralarındaki neşe ve bağın günlük zorunluluklar ve stresler tarafından gölgelendiği ebeveynler ve çocuklar? Çoğu aile bizden bu konulara odaklanan bir kitap yazmamızı istedi fakat liderlik bu görevi üstlenemeyecek kadar yoğun bir işti. Sonra Vivien ve Helen çıkageldi. Ebeveynler için bu kitabı yazacak daha iyi insanlar düşünemezdik; Vivien Norris ve Helen Rodvvell ebeveyn bilgeliği evreninde parlayan birer yıldızdır. En yüksek kalitedeki profesyonel çizgilerini kişisel deneyimleri ve kusursuz merhametleriyle birleştirdiler. Yüzlerce çocuk ve aileleriyle evde uyumu bulma ve bağı kurma konusunda çalıştılar.

Theraplay gelişim psikolojisi, nörobiyoloji ve travma teorisi ile ilgili en güncel bilimsel araştırmaları odak alır. Ayrıca Theraplay, Amerika Birleşik Devletleri Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Departmanı tarafından *Etkili (en yüksek puan)* olarak derecelendirilmiştir. Helen ve Vivien, meselenin özünü hızlıca kavrayabilmeniz için en gerekli olan *neden* ve *ne* sorularının özetledi: Uyumlu ve neşeli bir aile hayatına sahip olmak için çocuğunuzla nasıl daha iyi bağ kurabilirsiniz?



rfS§P
::#««
r k
w

w

Theraplay®

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabı yazmaktaki amacımız Theraplay yaklaşımını anlaşılır ve ulaşılabilir bir şekilde sunmak ve böylece çalışan (vakti sınırlı) ebeveynlerin yaklaşımı ve günlük hayatta onun nasıl işlediğini hızlıca anlamalarını sağlamaktır. Bizler, kasıtlı olarak uygun bir konuşma tonu bulmaya ve kitabı jargondan ve detaylı referanslardan kaçınacak şekilde sunmaya çalıştık. Bir risk olarak, belki bazı karmaşık fikirleri bütünüyle doğru aktaramamış olabiliriz ama metnin ulaşılabilirliğinin olabilecek hatalardan ağır bastığını umuyoruz. Tabii ki çeşitli yazarlardan, araştırmacılardan ve klinisyenlerden esinledik ve birçok farklı fikirden yararlandık. Bu alandaki pek çok liderlerimize çalışmaları için teşekkür etmek isteriz ve çalışmalarının yeterince temsil edildiğini hissettiklerini umuyoruz: John Bovvlby, Mary Ainsvvorth, Mary Main, Daniel Stern, Berry Brazleton, Colvvyn Trevarthen, Ed Tronick, Paul MacLean, Mary Dozier, Jon Baylin, Sandra Bloom, Peter Fonagy, Stephen Porges, Allan Schore, Dan Siegel, Dan Hughes, Susan Hart, Pat Ogden, Jean Ayers, Eadaoin Bhreathnach ve Tiffany Field.

Theraplay anlayışımız, aileler ve çocuklarla çalışmalarımız ve meslektaşlarımızla yaptığımız tartışmalarla sürekli olarak gelişiyor. Güvenleri ve cömertlikleri için son derece minnettarız. Taslakların üzerine meslektaşlarımızdan ve ebeveynlerden çok zengin geri bildirimler aldık ve bu, hiç şüphesiz kitabı geliştirdi. Phyllis Booth, Jodi Pennington, Josie Ailen, Nic Jones, Jen Forsyth, Kim Golding, Dafna Lender, Sally VVaters Foster, Mark Smith, Lisa Turton ve Graham Street'e teşekkür ederiz.

Miranda Smith, çeşitli keyifli ve ilgi çekici illüstrasyonlarıyla bu kitaba hoş bir katkıda bulundu. Bunlar, Theraplay'i yapma ve deneyimleme hissini getiriyor, ki Theraplay de tam olarak bununla alakalı.

Fikrimizi hemen destekleyen ve bizi tüm bu süreçte yüreklendiren Theraplay® Enstitüsündeki meslektaşlarımızın bu projeye onayı için çok teşekkür ederiz. Dafna Lender, seneler içerisinde Theraplay® Enstitüsü için ebeveyn eğitim programını geliştirdi ve ona açık fikirliliği ve bu kitaba katkılarından dolayı minnettarız.

En önemlisi, Phyllis Booth'a her aşamada şevkle ve detaylıca sunduğu geri bildirimleri için teşekkür ederiz. Taslakları gönderip Phyllis'in yorumlarını alma süreci başlı başına bir zevkti, sanki Bowlby'nin meşhur söyleminde olduğu gibi "Daha büyük, daha güçlü, bilge ve nazik" bir bilge ebeveyne sahip olmak gibi. Phyllis ve merhum meslektaşı Ann Jernberg olmasaydı Theraplay olamazdı.

Giriş

Theraplay[1] çocuk ve ailelere yardım etmeyi hedefleyen deneyimsel bir yaklaşımdır, aktif ve oyun odaklıdır, bu sayede yakınlaşmayı sağlar. Bu yaklaşımdan tüm aileler faydalanabilir. Beraber geçirdiğiniz hayattan keyif almadığınızı fark edebilir, desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz veya ailenizde güvenin sarsıldığı, zorlayıcı (kayıp, hastalık veya boşanma gibi) durumlarla karşılaşabilirsiniz. Daha zorlayıcı deneyimleriniz olabilir veya evlat edinme, koruyucu aile olma yolunda sıfırdan ilişki kurmaya çalışıyor olabilirsiniz ya da belki yeni bir üvey-ebeveynsinizdir. Durumunuz her ne olursa olsun, Theraplay size çocuğunuzla nasıl bağ kurmanız gerektiği ile ilgili fikirler sunabilir ve çocuğunuzla birlikte nasıl ilerleyeceğiniz konusunda yeni yollar bulmanızı destekleyebilir. Bu kitap sizi Theraplay yaklaşımı ve bu yaklaşımın temel alındığı fikirlerle tanıştı racaktır.

Kitap iki ana kısma ayrılmıştır. İlk kısım Theraplay'in ne olduğunu açıklar, ikinci kısım ise günlük deneyimleri ele almada kullanılabilecek öneriler sunar. Bu kitap; ebeveyn, bakımveren veya destekçiler olarak sizlere, aile ilişkilerinizi güçlendirmek için Theraplay'i günlük hayatınızda nasıl kullanabileceğinize dair fikirler sunmak üzere tasarlanmıştır. Kitap, öneri ve örneklerle doludur ve bunların neden işe yarıyor olabileceğinin açıkça anlaşılmasına yetecek kadar açıklama içermesine gayret edilmiştir. Aynı zamanda, bir uzmanla daha profesyonel bir süreç içerisindeyseniz bu kitap bir giriş niteliğinde size yardımcı olabilir.

1 Theraplay Enstitüsü'nün tescilli markasıdır, 1840 Oak Avenue Süite 320 Evanston, İL 60201

1.Kısım: Theraplay Nedir?

İlk altı bölümde Theraplay'in temel yapı taşları anlatılır: Theraplay nedir, temel aldığı teoriler nelerdir ve Theraplay'i oluşturan dört ana boyut (yapı, bağlılık, besleme ve mücadele) nelerdir?

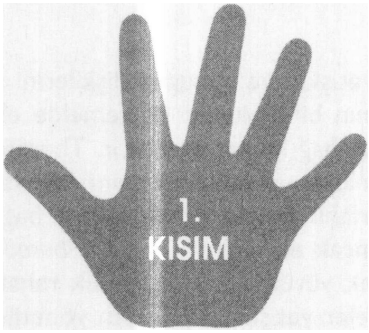
2. Kısım: GüniUk Örnekler

Yedinci bölümden onuncu bölüme kadar, *günlük hayatta Theraplay fikirlerini kullanmanın yolları* odak alınır. Değişim ve geçiş dönemleri, zorlayıcı davranışlar, sık sorulan soruların cevapları ve deneyebileceğiniz birçok aktivitenin tanımına yer verilir.

Terminoloji ile ilgili Notlar

Kitap boyunca kullanılan *ebeveyn* terimi, çocuğa günlük ebeveynlik rolünü sağlayan, bakım veren kişileri tanımlar.

Kitapta birçok aktivite anlatılmıştır. Ancak ailelerin etkileşim ve oyun oynama şekillerinin aile yapısına ve kültüre göre büyük farklılıklar gösterdiğini kabul etmek gerekir. Bu kitabın yazarları olarak bizler, kaçınılmaz şekilde kendi kültürümüzün etkisindeyiz ve sîzleri, anlatılan fikirleri kendi ailenize ve durumunuza uyarlamaya davet ediyoruz.



Theraplay Nedir?

1 .Bölüm
Theraplay Nedir ve Nasıl İşe Yarar?

Theraplay yetişkin ve çocuğun ilişkilerini derinleştirerek bir arada olmalarının bir yoludur. En temelde ebeveynin çocuğuyla belirli yollarla bağ kurmasını içerir. Theraplay, iki kişinin *anın içinde* bağ kurmasını ve yakınlaşmasını sağlayan çok sayıda basit aktiveden yararlanır. Bu aktiviteler sadece bağ kurmaya yardımcı birer araçtır, ancak etkileşimin *şimdi ve burada* odağında, hassas bir süreç olarak yürütülmesi ile çocuk rahatlayabilir ve çocuk olabilir. Aktiviteler yetişkin tarafından yönetilir ve çok çeşitlidir; bazısı hareketli, bazısı sakindir, aynı zamanda oldukça az materyal gerektirir ya da hiç gerektirmezler.



Theraplay yaklaşımı 1960'larda Şikago'da, risk altında veya dezavantajlı bölgelerde yaşayan çocuk ve ailelere destek vermek amacıyla tasarlanmış Head Start Programından doğmuştur. Theraplay'in öncüleri tipik ebeveyn-çocuk etkileşimleri üzerine yoğun gözlemler yaparak, zorluk yaşayan çocuklara yardımcı olabilecek çok çeşitli oyun aktiviteleri geliştirmişlerdir. Öncelikli olarak ebeveyn ve bakımverenlerin oyuna dahil olmalarının ne kadar önemli olabileceğini fark etmiş ve bu ilişki odaklı yaklaşıma Theraplay adını vermişlerdir.

Temel amaç bakımveren ve çocuğun arasındaki ilişkiyi güçlendirmektir. Çok çeşitli, basit aktivitelerden yararlanarak çocukların kendileri ile ilgili daha iyi hissetmelerini sağlamayı ve zorlayıcı davranışlarını azaltmayı ummuşlardır. Bu projede çalışan herkesi şaşırtan sürpriz nokta, problem yaratan davranışların, üzerinde konuşmadan, günden güne ne kadar iyileştiğidir. Öfkeli çocuk sakinleşmiş, içe kapalı olan çocuk kabuğundan çıkmaya başlamıştır. Ebeveynler, çocuklarına daha güvenli ve yakın hissetmişlerdir. Oyunlar aracılığıyla ailelerin pozitif ve ilişki-odaklı yaklaşımlarını desteklemenin aile hayatının tüm alanlarını derinden etkilediği görülmüştür.

Theraplay'in erken başarısından bu yana geçen senelerde, çocuğun sağlıklı gelişimini sağlayan ebeveynlik türleri ile ilgilenen biliminsanları, akademisyenler ve uygulayıcılar tarafından birçok araştırma yapılmıştır. Bugün beyin gelişimi ile ilgili çok daha fazla bilgiye sahibiz. Theraplay bu araştırmalardan faydalanmış ve rafine edilerek, odaklı bir terapi yaklaşımı halini almıştır. Altında yatan pek çok teori ve düşünce vardır ve etkinliği hakkında giderek artan, çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Theraplay bugün, dünyanın birçok yerinde uzmanlar tarafından; bebekler, çocuklar ve ailelerden, yaşlı popülasyona kadar birçok farklı grupta kullanılmaktadır. Uygulayıcılar tarafından evlere, terapi merkezlerine ve okullara ulaştırılmıştır.

Theraplay pratiğe dayalı bir soru ile başlamıştır: Ebeveyn-çocuk ilişkisini basit, etkin ve uzun süreli şekilde geliştirmek için ne yapabiliriz? Cevap: Theraplay

Theraplay sadece uzmanlar tarafından mı uygulanabilir yoksa fikirler evde de uygulanabilir mi?

Theraplay bir yaklaşım olarak farklı şekilde ve ortamlarda kullanılabilir. Konusunda eğitimli ve deneyimli bazı uzmanlar Theraplay'i odaklı bir terapi yaklaşımı olarak, terapi hizmetlerinde kullanacaklardır. Eğer yaşadığınız zorluklar karmaşık boyuttaysa, bir uzmandan destek almanız gerekebilir. Bu konu ile ilgili ayrıntılı bilgi 9. Bölüm'de yer almaktadır. Buna karşın, Theraplay fikirlerinin uzman bir eğitime ihtiyaç duyulmadan da faydalı olabileceği birçok durum vardır. Bu kitap Theraplay fikirlerinin ailenizin içinde günlük kullanımına odaklanmaktadır.

Theraplay, çocuklarıyla sağlıklı ilişki kuran sıradan ebeveynlerin neler yaptığı fikri üzerine kuruludur. Bu ebeveynler tipik olarak; güvenlik ve yapı, oyun ve keyif, besleme ve bakım sunarlar. Çocuklarını teşvik edip destekleyerek dünyayı keşfetmeleri ve gelişmeleri yönünde onları cesaretlendirirler. *En önemlisi, ebeveynler tüm bunları çocuklarıyla birlikte gerçekleştirirler: beraberdirler, bağlıdırlar ve yan yanadırlar*. Ailelerde güçlü yetişkin-çocuk ilişkilerinin gelişmesini sağlayan prensipler Theraplay'in de temelini oluşturur.

Yapı, Bağlılık, Besleme, Mücadele

Sağlıklı gelişimi sağlayan *yeterince iyi* ebeveynlikte dört ana tema görülür. Theraplay bu dört tema-boyut üzerine kuruludur. Bunlar:

* *Yapı:* Güvenlik ve öngörülebilirlik ile ilgilidir. Yetişkin güven veren ve kendine güvenen bir lider olarak çocuğa düzen sunar ve destekler, böylelikle çocuk kendi bedeni üzerinde kontrol geliştirebilir.

* *Bağlılık:* Birlikte vakit geçirmekten keyif almakla, *şimdi ve burada* bağlı hissetmekle, özel olarak ilgilenilmekle ilgilidir.

* *Besleme:* Dünyanın güvenilir bir yer olduğu inancını yaratmakla ilgilidir. Yetişkin çocuğa onu rahat ettireceğinin, bakım vereceğinin güvencesini verir, böylelikle çocuk se-

vildiğini ve değerli olduğunu hisseder.

* *Mücadele:* Çocuğun gelişimine ve kendine güvenerek yeni şeyler denemesine yardımcı olmakla, doğru seviyede beklenti içinde olmakla ve başarması için desteklemekle ilgilidir.

Çocuğunuz için faydalı olabilecek aktiviteleri ve yaklaşımları önerdikçe, bu dört boyuta dönmeye devam edeceğiz. Örneğin, bir oyun besleme ve bakım vermeyi odak alıyor olabilir veya oldukça yapılandırılmış ve organize edilmiş olabilir ya da belki çocuğunuzun sizinle birlikte kahkaha atması için tasarlanmış olabilir. Theraplay yaklaşımı bu oyun yollarının neden destekleyici olabileceğini ve hangisine odaklanılması gerektiğini anlamakla ilgilidir. Dört boyut 3. ve 6. bölümler arasında daha detaylı olarak anlatılacaktır. Aktivitelere daha detaylı olarak geçmeden önce, Theraplay'in hangi teoriler üzerine kurulu olduğuna ve neden etkili olduğuna bakmak isteriz. Şimdi buna geçelim.

Beyin Gelişimi ve Theraplay

Beynimiz oldukça karmaşıktır, ancak çocuğunuza nasıl yardım edeceğiniz konusunda beyin gelişimine dair genel bilgileri bilmek işinizi kolaylaştırabilir. İlgilenenler için burada beyin gelişimine dair temel fikirleri özetleyeceğiz. Eğer sizin için yardımcı değilse bu kısmı atlayabilirsiniz.

îyfi Beyniniz, deneyimlerinizle, özellikle önem verdiğiniz ilişkilerdeki deneyimlerinizle gelişir.

Bebekler gelişmemiş bir beyin ile doğarlar ve büyüyüp gelişmek için birçok farklı deneyime ihtiyaç duyarlar. Akılda tutulması gereken 3 önemli nokta vardır:

1. Gelişim evrelerle gerçekleşir.

2. Ebeveynler çocuğun gelişimini desteklemede hayati önem taşır.

3. Beyin her zaman, önce güvende olup olmadığını kontrol eder.

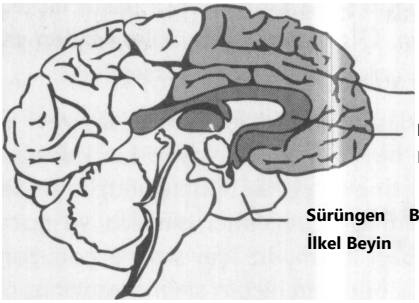
Gelişim evreler halinde gerçekleşir

Gelişim; öğrenim aşamalarıyla, belli bir sırada gerçekleşir yani yeni öğrenilenler önceden öğrenilmiş olanın üzerine kurulur. Tıpkı bebeğin önce yuvarlanmayı, sonra oturmayı ve yürümeden önce emeklemeyi öğrenmesi gibi... İlişkinin temel taşları da benzer şekilde gelişir. Bebeğimiz öncelikle bize bakar, duygusal bağ kurar, taklit eder ve ilerleyen süreçteki gelişmiş iletişimin temeli olarak bizimle karşılıklı kısa diyaloglar kurar. Çocuğumuzun beyni ona sunduğumuz sevgi dolu günlük bakımda öğrenerek gelişir. Eğer herhangi bir sebepten dolayı önceki öğrenim evreleri atlanmışsa, geri dönme ve telafi etme ihtiyacı duyabilirsiniz. İleri-geri hareket etmeniz gerekebilir. Oldukça hassas şekilde bakım vermiş olsanız da bu durum gerçekleşebilir. Örneğin, çocuğunuz yeni bir evreye geçiş sürecindeyken daha önceki bir evreye yeniden gitme ihtiyacı duyabilir, bu durumda daha küçük yaştayken ihtiyaç duyduğu şeylere yönelik davranışlar sergilediğini görebilirsiniz.

Aşamalı öğrenme fikri, çocuğunuza ilişkileri öğretmek de dahil, yeni bilgiler öğretmekte etkilidir. Daha önceden var olanın üzerine bilgi eklemek için çocuğunuzun olduğu noktadan başlamalı ve oradan ilerlemelisiniz. Theraplay bu anlayışı oyunda *başarı inşa etme yolu* olarak kullanır. Çocuğunuz matematikte çok başarılıyken basit bir *karşılıklı* oyunda zorlanabilir. Çocuğunuzun nelerde rahat hissettiğini gözlemleyip, o seviyede oynamanın yolunu bularak iletişiminizi başarılı hale getirebilirsiniz. Bu sayede, çocuğunuz gelişebilir.

Gelişimde es geçemeyeceğiniz evreler vardır. Geri dönüp *boşlukları doldurmanız* gerekebilir.

Beyin *aşağıdan yukarıya ve içten dışa doğru*, önce temel fonksiyonlar, sonrasında karmaşık fonksiyonlarla gelişir. İnsan beyni üç ana gelişim düzeyini içerir. Ne demek istediğimizi daha kolay anlamanız için yan sayfadaki basitleştirilmiş şekli inceleyebilirsiniz.



En alt/kök veya en temel seviye, günlük yaşamsal fonksiyonlar ve duyular ile ilgilidir: nefes alma, kalp atışı, sindirim ve vücut ısısı, uyku düzeni, aktivite seviyesi ve duyularınızın bilgiyi ediniş şekli gibi. Bu seviye hayatta kalma ile ilgilidir. Doğumdan itibaren işlevseldir. Bazen *sürüngen beyin* olarak adlandırılır çünkü kertenkele ve timsah gibi sürüngenler bile buna sahiptir.

Beynin yaşamsal veya otomatik fonksiyonlarının ardından gelen seviye *memeli beyin* olarak adlandırılır çünkü, atlar, kediler, köpekler gibi tüm memelilerde bulunur. Bu seviye duygular ve ilişkilerle ilgilidir, bebeğin doğduktan sonra kurduğu ilişkilerle gelişir.

Son seviye ise *düşünen beyin* olarak adlandırılabilir (temel olarak insana özgüdür) ve kendini-başkalarını düşünme, dil gelişimi ve okulda gerekebilecek düzeyde öğrenim sağlayabilmekle ilgilidir. Bu seviye çocuk olgunlaştıkça gelişir ve nasıl ilerlediği çocuğun önceki gelişim aşamalarının nasıl gittiğine bağlıdır. Bebekler ve küçük çocuklar gelişimleri için güvendikleri yetişkinlere ihtiyaç duyarlar, bunu kendi başlarına sağlayamazlar. Bu konuyu az sonra daha detaylı ele alacağız.

Çocuğunuz büyüdükçe beyninin daha karmaşık fonksiyonları gelişir, böylelikle dürtülerini daha kolay kontrol edebilir hale gelir. Örneğin bebeğiniz ya da küçük çocuğunuz kızdığında ağlayarak tepki verebilir ama sekiz yaşındaki çocuğunuz kullanabileceği daha fazla kaynak olduğundan bu durumu biraz daha iyi ele alabilir. Çocuğunuzun stres altındayken, genellikle erken dönemde

işlevsel olan yollara geri döndüğünü görürsünüz. Aynısı bizim için de geçerlidir. Kendinizi yoğun stres altında veya hasta hissettiğiniz en son zamanı düşünün. Olgun *yetişkin* tepkilerinizden yararlanabildiniz mi yoksa daha çok çocuk gibi mi hissettiniz?

Özetle; Theraplay yaklaşımı ilk iki gelişimsel seviyeyi odak alır: sürüngen ve memeli beyin. Sözel olmayan bir yaklaşımdır, yani çocuğunuzla sohbet etmek değildir. Çocuğunuzun bedenini kontrol edip düzenleyebilmesine yardımcı olmakla ve çocuğunuzla duygu odaklı ilişki bağı kurmanız için sizi ve çocuğunuzu desteklemekle ilgilidir. Tabii bunların hiçbiri sizin desteğiniz, emeğiniz olmadan gerçekleşemez.

Theraplay en alttan başlar ve ilerler. Eğer çocuğunuz bedenini yönetemiyor veya ebeveyn olarak size güvenemiyorsa, buna odaklanmak bir davranışının sonucunu anlamasına odaklanmaktan daha önemlidir. Davranışının sonucuna odaklanma kısmı daha sonra eklenir.

Ebeveynler hayati önem taşır

Hepimiz temel beyin fonksiyonları ile doğarız ve bu bizi hayatta tutar. Becerilerdeki bireysel farkları da göz önünde bulundurursak, bebeğin bu noktadan nasıl gelişeceği büyük ölçüde deneyimlerine ve en önemlisi, ebeveynleriyle kurduğu ilişkilere bağlıdır. Beyin odaklı perspektiften bakıldığında, bebeğinize bakım verirken olanlar; kendi olgun beyninizi kullanarak bebeğinizin beynini sakinleştirmeye yardımcı olmak şeklinde görülebilir. Sanki kendi beyninizi çocuğunuza *ödünç veriyormuşsunuz* gibi düşünebilirsiniz bunu. Çocuğunuz dürtüler ve tepkilerle doludur ve siz (çocuğunun ihtiyacını anlayabilen olgun kişiler olarak) ona nasıl yardımcı olacağınızı bulmak için beyninizin düşünen ve duygusal kısmını kullanırsınız. Hassas bakım verdiğinizde, tepkilerinizin sakinliği ve tutarlılığı çocuğunuzun daha az gelişkin olan beyninin sakinleşmesine yardımcı olur, böylelikle çocuk rahatlar. Örneğin gaz sancısı çeken, ağlayan bebeğinizi düşünün. Onu kucağınıza alıp, göğsünüze yaslayarak bir yandan sallanır bir yandan da ritmik şekilde sakinleştirici sesler çıkarırsınız. Bu tepkinizle ona, acısın-

da yalnız olmadığı mesajını verirsiniz ve bu çocuğunuzun acısının dinmesine yardımcı olur. Bebeğiniz sakinleşmeye başladığında ise hareketleriniz yavaşlar, daha sakin sallanırsınız ve yatıştırıcı bir ses tonuyla, melodiyle "Her şey yolunda." mesajını verirsiniz.

Çocuğunuzun ihtiyacını tahmin ettiğiniz ve karşılamaya çalıştığınız süreç sürekli olarak tekrar eder ve çocuğun beyin gelişimini destekler. Çocuğunuz ya da bebeğiniz bunu kendi başına yapamaz. Bu kitap boyunca ne olup bitiyor olabileceğini fark etme ve çocuğunuza nasıl yardım edeceğinizi belirlemedeki rolünüzü konuşuyor olacağız.

Duygusal bağ kurmak ve *karşılıklı* iletişimi yönetmede çocuğunuzu desteklemek Theraplay yaklaşımının temelini oluşturur. Theraplay, aranızda ne olduğuyla, iki kişi arasındaki etkileşimle ilgilidir. Etkileşime iki taraf da katkıda bulunur. Theraplay yaklaşımı iki tarafın da etkileşime kattıklarına bakar ve duygusal bağ kurup, iyi anlaşıyor olmanızın farklı yollarını arar. Anda kalarak (şimdi ve burada), kelimelere ihtiyaç duymadan çocuğunuzla birlikte olma deneyimine ancak ne olup bittiğini anlayıp çocuğunuza nasıl destek olabileceğinize dair fikriniz olduğunda odaklanabilirsiniz.

Önce güvenlik

Hepimiz farkında olmadan bulunduğumuz ortamdaki tehlike işaretlerini sürekli tararız. Çevremizden bilgi toplayarak güvende olup olmadığımıza karar veririz (tüm bunlar otomatik olur, dolayısıyla fark etmesi zordur, muhtemelen ancak bir şeylerin ters gittiğini hissettiğinizde bunun gerçekleştiğini anlıyor olursunuz). Güvende olduğumuzdan emin değilsek (örneğin, bir yabancı bize doğru geliyorsa), daha temkinli ve tedbirli oluruz, kendimizi korunmamız gereken herhangi bir durum olma ihtimaline hazırlarız. Bu haldeyken rahat hissetmek ya da oyun modunda olmak, keşfetmek, eğlenmek mümkün değildir, çünkü önce güvende olduğumuzdan emin olmak gerekir.

Eğer işler kötüleşir ve kendimizi bir anda tehlikenin içinde bulursak hayatta kalma tepkilerimiz devreye girer; *kaç, savaş ya da don*. Bu yaşamsal tepkiler tüm hayvanlarda bulunur. Farklı

hayvanlar tehlike anlarında farklı tepkiler verebilirler. Bir aslan tehlike anında savaşırken bir at kaçabilir ve bir tavşan donakalabilir. Hepimiz beynimizin bu kısmını düşünmeden, otomatik olarak kullanırız. Örneğin, araba kazası gibi bir acil durum içinde olsaydınız, siz üzerine düşünmeye fırsat bulamadan, bedeninizde ve zihninizde birçok şey değişirdi. Bahsettiğimiz beynin otomatik hayatta kalma kısmı aktive olurdu. Çocuğunuz ilk yıllarında travma geçirmişse, beynin bu kısmının oldukça tetikte olduğuna dair pek çok işaret görebilirsiniz. Sanki acil durum anahtarı *açık* halde takılı kalmış gibi.

Theraplay yaklaşımı çocuğunuzun bedeniyle, sözsüz olarak ifade etmek istediklerine karşı oldukça hassastır ve çocuğunuzun güvende ve rahat hissetmesine yoğun şekilde odaklanır. Çocuğun kaygı veya korku hissettiğinde sergileyebileceği sinyalleri erken fark edip, kendini güvende hissetmesine yardımcı olmak için yaptığınız şeyi değiştirirsiniz. Theraplay'de amaç, çocuğun rahatlamış ve iletişime açık halde olduğu anları artırmaktır, böylelikle birbirinizle ilişkinizden daha çok keyif alabilirsiniz.

Şimdi Theraplay'i destekleyen ana teorilerden söz etmeye devam edeceğiz. Bu teorilerle beyin gelişimi arasında güçlü bir bağ olduğunu göreceksiniz.

Theraplay'i destekleyen temel fikirler

Beyni daha iyi anlamamızı sağlayan birçok güncel gelişme ve teori bulunmaktadır, bunlar aynı zamanda Theraplay'in nasıl bu kadar güçlü olduğunu anlamamıza da yardımcı olur. Birkaç temel fikri bu bölümde özetleyeceğiz.

Bebeklik döneminden başlayalım, çünkü ilişki bebeklik döneminde başlar, ancak bu dönemde oluşturulan fikirler hayat boyu önem taşır. Yaşa göre farklılık gösteriyor gibi dursa da aslında her yaşta; duygusal bağ kurmaya, birilerine güvenmeye, paylaşmaya ihtiyaç duyarız ve bu ihtiyaç hayat boyu sürer.

Theraplay yaklaşımı şunlara odaklanır:

* Erken dönemde ilişki kurmak için kullanılan *şimdi ve bu-*

rada olmaya odaklı, *çocuğunuzla karşılıklı/beraber* oynanan oyunları temel alarak çocuğunuzla duygusal bağ kurmaya.

* Çocuğunuzun bağlanma stilini anlamaya ve olumsuz (düşünce ve davranış) kalıplarını veya kilitlendiği noktaları oyun aracılığıyla hassasiyetle sarsmaya.

* Çocuğunuzun bedeni, dürtüleri ve duyguları üzerindeki hakimiyetini artırmaya (düzenleme/regülasyon).

Duygusal bağ kurma

Çoğumuz bebeğimizle otomatik olarak bir bağ kuracağımızı ve yakın bir ilişki içinde olacağımızı düşünürüz ancak bu her zaman böyle olmaz. Gönülden bir bağ kurmak; iyi gitmesi gerek birçok küçük şeyden oluşur. Ebeveyn olarak çocuğunuzun size verdiği sinyalleri okuyabilmeli ve çocuğunuzun da görüldüğünü, önemsendiğini ve ihtiyacının karşılandığını hissedeceği şekilde cevaplayabilmelisiniz. Bunun zamanlaması, yoğunluğu, hızı, stili ve yolu ikinizin de dahil olduğu bir dans gibidir. Çoğu zaman bu bağlılık içeren *ilişki dansı* tamamen doğal olarak gerçekleşir ama küçük bir zamanlama hatası bile işleri yoldan çıkarabilir.

Eğer bir ebeveyn-çocuk iletişimine bakarsanız veya kendi deneyiminizi düşünürseniz, bu ilişkinin ne kadar çok detaylarla dolu olduğunu görürsünüz: bebeğe bakıyorsunuz, o başka yere bakıyor, dikkatini çekmek için küçük bir ses çıkarıyorsunuz, kafasını size çeviriyor, sıcak bir ses tonu ve gülümsemeyle ona merhaba diyorsunuz ve o da size tatlı bir ses tonu ile karşılık veriyor. Birliktesiniz, birbirinize o an keyifle bakıyorsunuz ve ikiniz de gerçek, gönülden bağlanmanın hissettirdiği sıcaklığı ve yakınlığı hissediyorsunuz. Bu iki kişi arasında olan *karşılıklı* bir şeydir; bir şaka yaptığınızda karşınızdakinin bakışını yakalamak, üzgün olan bir arkadaşınızın elini tutmak veya yeni bir çili fark etmek gibi. Bu bağın nasıl göründüğü çocuğunuz büyüdükçe değişir ama duygusu hep aynı kalır. Bu duygu dile gelseydi muhtemelen şunu söylerdi; "Biz birlikteyiz, şimdi ve burada, aramızda bir şeyler oluyor ve bu iyi hissettiriyor."

Bu içtenlikle bağlı olma deneyimi çok kısa sürebilir veya uzun bir dansa dönüşebilir. Normal iletişim alışverişinde bebeğiniz sizden uzaklaşıp mola vermeye ihtiyaç duyabilir, bu sayede kendini düzenleyebilir (regüle edebilir). İlişkinizde işler yolunda gittiğinde bebeğinizin ne zaman molaya ihtiyaç duyduğunu ve ne zaman yeniden ilişki kurmaya hazır olduğunu bilirsiniz. Çocuğunuzla böyle bir duygusal bağ kurmak; ilişki kurmanın ve devamlılığını sağlamanın temel taşıdır.

Tabii ki çocuğunuzla her zaman uyumlu ve senkronize olmak mümkün değildir. Günlük hayattaki birçok durum, telefonunuzun çalması veya çocuğunuzun bir davranışını durdurmak zorunda kalmak, aranızdaki bağı koparacaktır. Ancak genellikle durumu hızlıca ele alıp çocuğunuzla ilişkinizi yeniden yoluna koyabilir, bağınızdaki kopmayı onarabilirsiniz. "Tamam, şimdi az önce ne istediğini söyleyebilirsin" diyebilirsiniz. Çoğu ebeveyn çocuklarıyla yakın ilişki içinde olmak ister, ancak bazen beklenmeyen ve istenmeyen durumlar yolunuza çıkabilir ve bağ kurma sürecini zorlaştırabilir. Eğer aranızdaki içtenlikle kurulan bağ yeterli değilse, yoksa, bağınız sıklıkla kopuyorsa ve yeniden bağ kurmakta zorlanıyorsanız, ilişkinizde zorluklar yaşıyor olabilirsiniz.

Theraplay yaklaşımı küçük ve önemli yollarla çocuğunuzla yeniden duygusal bağ kurmanıza yardımcı olabilir. Aynı zamanda çocuğunuzu daha detaylı fark etmenize ve desteklenmiş, değerli ve ilgi gören şekilde hissetmesini sağlamak için yanında olabilmenize yardımcı olur. Çocuğunuza derinden ilgi duyabilirsiniz.

Bağlı hissetmek *karşılıklı* bir şeydir. Sıcaklık, yakınlık ve birliktelik hissettirir.

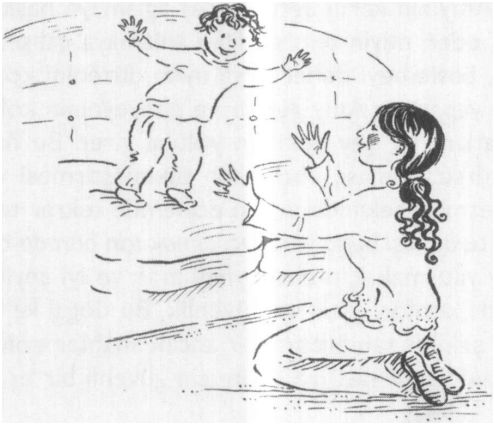
İlişkisel oyunun evreleri

Oyun deyince genellikle oyuncakları veya hayali oyunları (evcilik vb.) düşünürüz. Ancak, ilişkisel oyunların ilk evrelerini hatırlamak oldukça önemlidir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde, aralarında neler olduğuna ilişki (bağlanma) perspektifinden baktığımızda; bakışmalar, taklit etmeler, dokunmalar ve çıkarılan farklı sesler

fark ederiz. Bebek için, kendisini seven yetişkin oyunun odağıdır. Yüzünüze bakmak ve saçınızla oynamak ister, yüzünüze gülümser ve sizden ona bakıp gülümsemenizi bekler. Ce-e oynamak veya saçma şarkılar üretmek gibi küçük oyunlar birbirinizi daha iyi tanımanızı ve birlikte eğlenmenizi odak alır. Bu ilişki kurmanın ilk evresidir ve oyuncakla oynama veya evcilik oyunlarından önce gelir. Theraplay bu ilk evre ile ilgilidir. Çocuğunuzun yaşı kaç olursa olsun, erken dönemde oynanan oyunların yarattığı duyguları yeniden yaratmak için kullanılabilecek fikirler vardır.

Eğer ilişkinizde zorluklar varsa, birlikte oynadığınız oyunlarla erken döneme geri dönmenin etkisi oldukça büyüktür çünkü bu, kayıp bir parçayı yerine koymak, yeniden temel oluşturmak gibidir. Bu noktada Theraplay yaklaşımında olanların (ebeveyn ve çocuğun birlikte, basit iletişimsel oyunlar oynaması) oyuncaklara, hayali oyunlara ve oyunla hikâye anlatmaya odaklanan diğer oyun yaklaşımlarından farkını görebilirsiniz. Theraplay'in amacı, erken dönem gelişimini temel alan, *şimdi ve burada* odaklı bağlanma deneyimleri oluşturarak, çocuğunuzla ilişkinizi derinleştirmektir.

Erken dönemde oynanan basit oyunlara geri dönmek, ilişkinizin temelini yeniden oluşturmak gibidir.

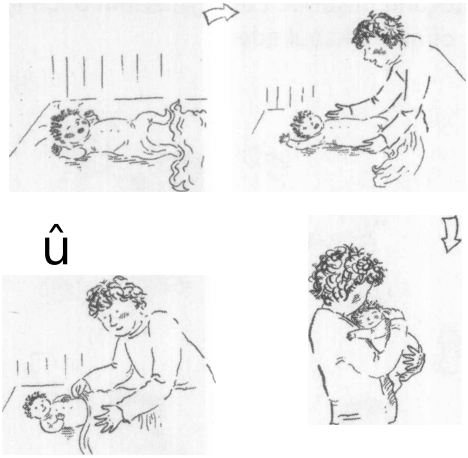


Bağlanma teorisi

Bebeğin aileye dahil olduğu ilk aylarda birçok ebeveyn kendilerini bebekleriyle birlikte *bir baloncuğun içindeymiş gibi* hissettiklerini söylerler. Genellikle ilk aylarda bir ebeveyn bebeğin bakımıyla ilgilenirken, diğer ebeveyn ve aile üyeleri de destek verme ve aileyi güvende tutma rollerini üstlenir. Ebeveyn ve bebek için bu durum *sadece ikimiz*, *birlikteyiz* gibi bir hissiyat oluşturabilir. Derin bir ilişki kurulur. Bu erken dönem ilişkinin nasıl gittiği; bebeğinizin dünyayı nasıl algıladığını ve kendisi hakkında ne hissettiğini etkiler.

Bir örnekle anlatalım: Amy. Amy şanslı bir bebek. Ona derin sevgi besleyen, dikkatli, istek ve ihtiyaçlarını anlamaya ve karşılamaya çalışan ebeveynleri var. Amy'nin neye ihtiyacı var? Çocuklarımıza sağlayabileceğimiz her zamanki şeylere: yemek, sıcaklık, oyun, kucak, rutin vb. Bu tüm ebeveynlerin keyifle sağlayacağı uzun bir liste. Bu listenin anahtar öğesi güvenlik. Amy'nin ebeveynleri onu güvende tutuyor. Bu çok önemli çünkü Amy güvende hissetmeden rahatlayamaz ve dünyayı keşfedip öğrenemez. Eğer Amy güvende hissedemeseydi tüm enerjisi hayatta kalmaya çalışmakla harcanacaktı.

Amy güvende olduğunu ve ilgilenildiğini nasıl anlar? Her gün yaşanan binlerce küçük etkileşimden anlar. Bir şey ters gittiğinde (mesela Amy'nin karnı ağrıdığında) ağlamaya başlar. Ebeveyni bunu fark eder, neyin ters gittiğini anlamaya çalışır, belki onu kucaklamayı, beslemeyi dener veya uyku düzenini kontrol eder. Tüm bunları yaparken Amy geğirir ve ebeveyninin kollarında sakinleşir, rahatlar, her şey yeniden yoluna girer. Bu mini döngü; bebeğin huzursuzlanması, ebeveynin sakinleştirmesi ve bebeğin daha iyi hissetmesi şeklinde erken dönemde tekrar tekrar yaşanır ve bebekte *bu kişi bana yardımcı olmak için burada* beklentisini yaratır. Amy yatışmak için ebeveynini arar ve iyi şeylerin sunulmasını bekler; konfor, oyun ve güvenlik. Bu doğal kalıp (patern) birçok farklı şekilde tanımlanmıştır ancak anahtar nokta ebeveynin bebeği sakinleştirmesi ve onun için güvenli bir üs haline gelmesidir.



Çocukların her yaşta ebeveynlerini güvenli üs olarak kullandıklarını görürüz. Bir şey yolunda gitmediğinde, örneğin doktor odasının kapısı beklenmedik şekilde çarptığında, küçük yaştaki çocuk güvence almak için otomatik olarak ebeveynine bakar. Benzer olarak, ergenlik dönemindeki bir genç sınav öncesinde ailesinden ona şans dileyen bir mesaj aldığında rahatlar. Yetişkinler olarak bizler, tek başımıza üzülmek yerine, üzüldüğümüzde yanımızda bize konfor sağlayacak birinin olmasının ne kadar önemli bir şey olduğunu biliriz.

Ebeveynin ulaşılabilirliği (çocuğun tepki ve ihtiyaçlarına o anda cevap veriyor oluşu) çocuğun güvenli üs oluşturmasını sağlamada en önemli etkendir. Zaman içerisinde, binlerce kez tekrar eden döngülerle, çocuklar kendilerini ve diğer kişileri nasıl gördüklerine dair fikir oluştururlar. Örneğin, ebeveynleri tarafından hassasiyet ve tutarlılıkla yaklaşılan bebekler ve çocuklar; güvende oldukları, istendikleri, sevildikleri ve birlikte olmaktan keyif alındıkları (İyi ve eğlenceli biriyim) fikirlerini oluştururlar ve diğer kişilerden olumlu şeyler beklerler (İhtiyaç duyarsam birinden yardım isteyebilirim. İnsanlar naziktir). Amy'nin kendisi ve dünya ile ilgili fikirleri de bunlar olacaktır ve bunlar; onun yeni şeyler denemesini, ihtiyaç duyduğunda yardım istemesini, rahatlamasını

ve gelişebilmesini sağlar. Ebeveynlerinin ona destek vermek için hep orada olduğunu düşünür. Ebeveynlerinin onun için güvenli ve nazik liderler olmasını kabul eder.



Ebeveynin her şeyi her zaman doğru yapması gerekmez, önemli olan genel anlamda sağladığımız bakım şeklidir. En önemlisi ebeveynin çoğu zaman bir şekilde çocuğun rahatsızlığını gideriyor olmasıdır. Çocuk ebeveyniyle güvende hissetmeyi öğrenir.

Tabii ki işler her zaman yolunda gitmeyebilir. Birçok farklı sebepten ötürü, ebeveyn bebeğinin veya küçük çocuğunun ihtiyaçlarını tutarlılık ve hassasiyetle cevaplandıramamış olabilir. Peki o zaman ne olur?

Bir örnek üzerinden anlatalım: Joe. Joe o kadar da şanslı bir bebek değil. Etrafındaki yetişkinler stresli ve evi kaotik. Ağlıyor ve kimse gelmiyor, o da bu yüzden daha çok, daha yüksek ve uzun süreli ağlıyor. Sonunda ebeveyni geliyor ama ona sinirli ve kaba yaklaşıyor, bu yüzden Joe ebeveyni bağırıp onu odada yalnız bırakana kadar, giderek daha da geriliyor. Artık Joe odada yalnız ve ne yapacağını bilmiyor. Biraz daha ağlıyor ve kimse gelmediğinde artık pes ediyor. Asıl stres kaynağı giderilmediği gibi şimdi

kendi çaresizliği, karmaşası ve korkusunu yönetmeye çalışıyor. Zamanla, eğer bu ilişki kalıbı (patern) devam ederse, Joe yardım çağırmanın işe yaramaz, anlamsız olduğunu öğrenecek. Her şeyi kendi ele almaya çalışacak ve çok küçük olsa bile, ebeveynlerine güvenmeyi beklemeyecek. Kendisi ile ilgili neler düşünebileceğine gelecek olursak; kendini önemsiz ve değersiz (ben iyi değilim) hissetmeye yatkın olacak ve diğer kişilerin ona yardım etmek için gelmeyeceğini (Kimse bana yardım etmeyecek, kendim haricinde kimseye güvenmemeliyim) düşünecek.

Kendimizi, ebeveynimizi (başkalarını) ve dünyayı görüş şeklimiz bağlanma stilleri olarak da tanımlanabilir çünkü bir kalıp oluştuğunda, kalıcılaşmaya eğilimlidir. Çocuğunuz büyürken bu stillerin günlük hayatı nasıl etkilediğini görebilirsiniz. Örneğin; kendine bakım vermeye alışmış bir çocuk yetişkinden gelen yardımı kabul etme konusunda dirençli olacaktır; zarar görmüş olsa bile ağlamayabilir veya her şeyi kendi başına yapmakta ısrar edebilir. Karşıdan karşıya geçmesi için ebeveyn yardımcı olmak istediğinde, ebeveynin elini tutmayı reddedebilir ve kendi başına yapabileceğini söyleyebilir. Yetişkinin liderliğini kabul etmiyor oluşundan dolayı büyük tartışmalar yaşanabilir. Bir başka örnekte ise; çocuk pasifleşebilir, herkesin her istediğini yapabilir ancak gönülsüzce ve duygusuzca yapar. Oyun oynamaz veya eğlenmeye yetecek alt yapısı var gibi görünmez.

Çocukluğunuzdaki yakın ilişki deneyimlerinizin nasıl gittiği, kendinizi ve dünyayı nasıl gördüğünüzü büyük ölçüde etkiler.

Theraplay nasıl yardımcı olabilir?

Çocukların bağlanma stillerini başkaları ile oyun oynama yollarına aktardıklarını görürüz. Sadece eğlenmek ve karşısındaki kişi ile yakınlık kurmak yerine çocuğunuz, sanki oyunları bozmaya ve bitirmeye çalışıyormuşçasına baskıcı ya da alternatif olarak, pasif ve uyumlu ancak *iletişime kapalı* görünebilir. Oyun oynamanın başka bir yolunu bilmiyor olabileceğini görebilmek için davranışın *altındakilere bakabilmek* gerekir. Theraplay'in temel ilkelerinden bir

tanesi, oyunun olumsuzluk veya eleştiri içermeden iyi gitmesinin başarı olarak oluşturulmasıdır. Yetişkin olarak, oyunun işlemesini sağlama sorumluluğu sîzdedir. Theraplay yaklaşımı siz oyun oynarken çocuğunuzun güvensiz bağlanma stilini nazikçe zorlar. Örneğin, çocuğunuzla oyunun sürekli ters gittiğini fark edebilirsiniz. Çocuğunuzun oynayış şekli belki de onun güvenlik eksikliğiyle başa çıkma yoludur. Onun için sorunun içinde kalmak, bir şeylerin düzelebileceğine dair umut beslemekten daha kolay olabilir. Oyunun içinde bir şeylerin iyi gitmesini sağlayacak yollar bulmanız, çocuğunuz için yeni bir deneyim yaratır. Aynı şekilde, içedönük olan çocuğunuzu hassas şekilde oyuna çektiğinizde, çocuğunuz kendini direnemeden, akışın içinde sizinle oynarken bulabilir.

Ebeveynlerin çok iyi bildiği gibi, "Git, oyna ve eğlen" demek kolaydır, ancak bazı çocuklar bunu yapamaz -işler sürekli ters gider, biri ağlar veya oyun dışı kalır. Bazen, ebeveynle oynanan basit oyunlara geri dönmek, ebeveyn de bu oyunların başarılı olması için çabaladığında, çocuğunuzun kendisi hakkında yeniden iyi hissetmesine büyük ölçüde yardımcı olur; "Bunu yapabilirim, birlikte olunmaya değer biriyim, eğlenceliyim, iyi bir insanım." diye düşünür.

Bazı çocukların oyun oynamada zorlanmasına ve kolayca ilişki kuramamasına neden olan şeylerden bir tanesi, kendi bedenlerini ve duygularını kontrol etmekte zorlanmalarıdır. Bir anda *sıcak basması ve üşüme* yaşayabilir, dürtüsel, aşırı aktif davranabilir ve heyecanlandıklarında sakinleşmekte zorlanabilirler. Bedensel ve duygusal değişimler üzerinde bir miktar kontrol kazanabilme becerisi, düzenleme (regülasyon) olarak tanımlanır. Çocuğunuzun düzenleme (regülasyon) ile ilgili zorlukları varsa, Theraplay oldukça yararlı olabilir.

Bedeniniz ve duygularınız üzerinde kontrol geliştirmek -Regülasyon

Hepimiz bebeklerin yetişkin desteğine oldukça fazla ihtiyaç duyduğunu kabul edebiliriz, ancak çocuğumuz büyüdükçe ondan kendini daha fazla yönetebilmesini bekleriz; konsantre olabilme-

sini, gerektiğinde sakinleşebilmesini ve küçücük bir sebepten dolayı kontrolden çıkmamasını.

Bedenimiz Üzerinde Etkili Olan İçsel Kontrol Nasıl Gelişir?

Yine, erken dönemlerde ebeveynin ulaşılabilirliği (çocuğun tepki ve ihtiyaçlarına o anda cevap veriyor oluşu) en temel faktördür. İnsan yavruları ilkel bir beyin ile doğar ve belirli bağlamların oluşabilmesi için onlara bakım veren yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Bu, günlük bakım ve pratiğin içinde gerçekleşir. Örneğin, bebek huysuzlanabilir ve nasıl sakinleşeceğini bilmez. Ebeveyninin onun verdiği sinyalleri almasına ve onu sakinleştirmek üzere sallamak, şarkı söylemek, pışpışlamak, beslemek veya altını değiştirmek gibi şeyler denemesine ihtiyaç duyar. Eğer onun sinyallerine cevap veren, ulaşılabilir bir ebeveyni varsa, tekrar eden birçok pratikten sonra daha rahat sakinleşebilir hale gelir ve bedeninde neler olduğunu fark edebilir. Kendini düzenleyebilme becerisi gelişmeye başlar. Ebeveyn çocuğun üşüdüğünü, sıcakladığını, acıktığını, yorulduğunu veya kucaklanmaya ihtiyaç duyduğunu fark edip karşıladıkça çocuk da kendisi için bunları fark etmeye başlar. Çocuk bu anlayışı, ihtiyaçlarının hassasiyetle tekrar tekrar görülüp karşılanmasıyla oluşturur.

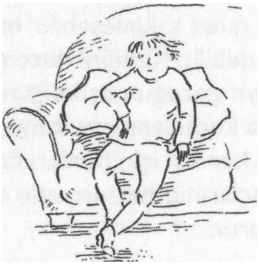
Diğer yandan, huysuzlandığında ona destek olacak kimse yoksa, olumsuz duyguları gittikçe artar ve bitkin düşünceye kadar huysuzlanmaya devam eder. Korkmuş ve yalnız olmak dışında hiçbir şey fark edip öğrenmez. Bu durum sıklıkla gerçekleştiğinde, bedeni ve duyguları onun için ele alınamaz hale gelir, kendini nasıl sakinleştireceğini bilemez ve bu korkunç hissettirir. Sakin halde olmanın nasıl olduğunu bilmez ve aşırı hareketlenebilir (buna aşırı-uyarılma denir) veya *kendini kapatabilir* (buna düşük-uyarılma denir).

Aşırı-uyarılan çocukları fark etmek kolaydır; etrafta zıplarlar, bağırırlar, tekme atarlar, odaklanmakta ve konsantre olmakta zorlanırlar. Düşük-uyarılan çocukları fark etmek daha zorlayıcı olabilir çünkü onlar hareketlenmezler, pasif kalırlar, uzaktırlar

ve ilgilenmezler. Amacımız tüm çocukların, sakinleşip çevresinde olanlarla ilgilenebileceği, bu sayede yeni şeyler öğrenip, kontrolden çıkmadan eğlenebileceği ve rahatlayıp sakin zamanların da tadını çıkarabileceği ideal uyarılma seviyesinde olmasıdır.



Aşırı-Uyarılan



Düşük-Uyarılan

Çocuklar ne kadar kolay ya da zor yatıştırılabildikleri ve kendilerini düzenlemeyi ne kadar kolay öğrenebildikleri konusunda farklılık gösterirler. Bu, birçok çocuğun zorlandığı bir alandır. Theraplay kullanarak oyunlar aracılığıyla heyecan seviyesini yükseltip alçaltmayı deneyimleyebilir ve aşırı heyecanlı çocuğun sakinleşmesine veya tepkisiz çocuğun hayata dönmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocukla oynamaya çalıştığınızda onun hangi hal içinde olduğunu hızlıca fark edebilirsiniz. Örneğin, bir aktiviteyle aşırı heye-

canlı hale gelebilir (mesela hava üflediğiniz baloncukları patlatmaya çalışırken) ve bu kısa süre içerisinde kontrolden çıkmaya ve öfkeye dönüşebilir. Bu durumda ebeveynler genellikle bu tür oyunları oynamayı bıraktıklarını çünkü *sonunun hep çatışmayla bittiğini* söylerler. Bu durumda çocuğun açık şekilde yardıma ihtiyacı vardır çünkü nasıl sakinleşmesi gerektiğini bilmiyordun Eğlenceli oyunların hep kötü bitmesi üzücü bir durumdur.

Theraplay ile ne yapabiliriz? Çocuğunuzun sakin kalmasına yardımcı olacak oyunları seçerek kendiliğinden sakinleşmesinin yollarını bulabiliriz böylelikle çok kısa sürede çok fazla heyecanlanmaz. Heyecanlı oyunlar oynadığımızda bunu, çocuk heyecanlanıp yükseldiğinde onu tekrar aşağı çekecek, sakinleştirecek şekilde düzenleriz. Bu, çocuğunuzun içinde bulunduğu hal odak alınarak, birlikte oynadığınız tüm oyunlarda yapılabilir ve daha fazla deneyim kazandığınızda, seçtiğiniz oyunlarla çocuğunuzun enerji seviyesini ve genel halini değiştirebildiğinizi fark edersiniz.

Örneğin, baloncukları rastgele her yere üflemek yerine (aşırı-uyarılmış çocuk bunu fazla heyecan verici bulabilir), "Alkışlayarak kaç tanesini patlatabileceksin bakalım?" diyebiliriz. Eğer çocuğunuz hâlâ fazla heyecanlıysa ve zıplıyorsa, bu heyecanı düşürmek adına biraz daha yapı ve odak ekleyebiliriz. Örneğin; çocuğumuzla karşılıklı oturup, üflediğimiz baloncuklardan sadece birini seçip, "Bana parmaklarını göster, acaba bu baloncuğu bu parmağınla patlatabilir misin? Şimdi de ayak parmağıyla, acaba bu baloncuğu bu ayak parmağınla patlatabilir misin?" diyebiliriz. Bu şekilde çocuğunuz, odaklanması gerektiği için, otomatik olarak sakinleşecektir. Bu sakinleşme çocuğunuzu oyundan çıkarmakla tehdit etmeden veya oyunu sonlandırmadan gerçekleşmiş olur.

Bu durum günlük hayattaki ebeveynlikte fark yaratabilir. Ebeveyn olarak, çocuğunuzun kendi bedeni ve duyguları üzerindeki kontrolünü arttırması için neye ihtiyaç duyduğunu anlayabildikçe hayat daha öngörülebilir ve eğlenceli hale gelir. Burada kilit olan nokta, önce ebeveynin çocuğa bunun için yardımcı olmasıdır. Eğer çocuğunuz (herhangi bir sebeple) bunu yapamıyorsa, bilin ki bunu yapabilmeyi kendi başına öğrenmeyecek. Sizin yardımınıza ihtiyacı var.

Çocuğunuz kendi bedeninde ne olduğunu anlayabilmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyar.

Theraplay yaklaşımı, çocuğunuzun bedensel tepkilerini dikkatlice gözlemleyerek ve oyun içerisinde hassasiyetle yaklaşarak bu temel bedensel fonksiyonlara dair farkındalık oluşturmayı hedefler. Birçok Theraplay aktivitesi ritme ve yapıya odaklanır, yani aktivitenin başı, ortası ve sonu vardır. Bu oyunlar şarkı veya dokunma içerebilir ve oyunun enerjisi sakinden canlıya ve tekrar sakin, sessize doğru ilerler. Tüm bu sıralamalar ve yapılandırmalar çocuğunuzun kendini düzenleyebilme becerisini direkt olarak etkiler.

Yaşam olaylarından dolayı hayat zorlaştığında

Aile hayatının herkes için her zamankinden daha stresli olduğu zamanlar vardır ve bu; hastalık, yas, boşanma, taşınma veya sadece çocuğunuzun farklı bir gelişimsel sürece geçmesi gibi birçok farklı sebepten kaynaklanabilir. Krizin ortasındayken durumu atlatmaya çalışmaktan fazlasını yapmak oldukça zordur. İşler durulduğunda çocuğunuzla ilişkinizin nasıl gittiğine dikkat etmek size yardımcı olabilir. Çocuklar üzüntü ve kaygılarını zorlayıcı davranışlarla gösterirler. Dolayısıyla kendinizi çocuğunuza karşı tahammülsüz ve uzak hissederken bulabilirsiniz, ancak bu onun size en çok ihtiyaç duyduğu an olabilir. Bu noktada çocuğunuzla daha erken yaşlarda oynamış olabileceğiniz oyunlara geri dönmek, aranızdaki güçlü bağı yeniden yapılandırmak ve onarmak için oldukça etkili olabilir. Öyle ki bazı zorlayıcı davranışların nasıl yok olduğuna şaşırabilirsiniz.

Özetle:

Bu bölüm, Theraplay'in çocuğunu sevgiyle yetiştiren sıradan ebeveynlerin neler yaptığını odak alarak nasıl geliştirildiğini açıklar. Theraplay birçok farklı teoriye dayanır ve bugün beyinle ilgili son bulunan gelişmeler ve araştırmalar ile desteklenir. Theraplay yaklaşımı pratiktir, denemesi kolaydır ve çok fazla materyal gerektirmez.

Unutmayın, Theraplay yaklaşımının temeli çocuğunuzla daha derinden bağ kurmaya dayanır.

Bu derin bağ çocuğunuzla oyuncu şekilde gerçekleştirdiğiniz aktiviteler aracılığıyla sağlanır. Bu kitaptaki fikirleri uygulamanız veya kendinizinkileri yaratmanız fark etmez. Birçok aile tarif edilen aktiviteleri kendi versiyonuna dönüştürecektir. Theraplay'de en önemli fikir, aktivitelerin çocukla bağ kurmak ve ilişkiyi iyileştirmek için araç olarak kullanılmasıdır, yani asıl önemli olan aktivitelerin kendisi değildir. Örneğin, film izlerken atıştırmalık bir şeyler paylaşmanın veya araba yolculuğunda birlikte bir *tahmin* oyunu oynamanın bu kitapta anlatılan spesifik bir oyundan daha etkili olduğunu fark edebilirsiniz. Önemli olan birlikte yaptığınız bir şeyin birbirinize yakınlaştığınızı hissetmenize yardımcı olması ve özellikle zor zamanlarda, bu yakınlığın ve bağın önemini hatırlamanızdır.



Theraplay yaklaşımını benimseyen ebeveynler sıklıkla bunun, *günlük hayatta bir var oluş biçimi gibi* tüm ebeveynlik stillerini etkilediğini belirtirler. Birçoğu *sadece oyun yoluyla* işlerin bu kadar düzelebileceğine ihtimal vermediklerini ve neden işe yaradığını anlayamasalar da işe yaradığını dile getirirler. Bir ebeveynin dediği gibi "Bu basit ve saçma oyunları oynamanın neden etkili olduğunu anlamak zor, ama etkili oldukları kesin."

2. Bölüm
Çocuğunuzla Yakınlaşmak

Çocuğunuzla yakınlaşmanın getirileri bariz şekilde görülebilir; daha iyi anlaşabilirsiniz, daha çok eğlenebilirsiniz, çocuğunuz sözünüzü daha kolay dinleyebilir, birlikte yakınlık ve sıcaklıkla zaman geçirebilirsiniz. Bir yandan ebeveyn ve çocuk olarak yakınlaşmak aşağıdaki noktaları da anlaşılır olarak beraberinde getirir;

* Çocuğumu dış dünyaya hazırlamak istiyorum ve bunun için bağımsız olmalı, bu sebeple ona karşı çok fazla korumacı olmak istemiyorum. Sonuçta kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenmeli.

* Eğer çok yakın olursak onu nasıl disipline edebilirim ki? Dediklerimi dikkate alması ve bana saygı duyması için biraz da korkuyor olması gerekmez mi?

* Küçük bebek oyunlarını seviyor ama bu sanki onun yaşına uygun değil gibi. Şu an daha yetişkin çocuk aktiviteleri yapıyor olması gerekirdi. Onun *bebecik* oyunları oynamasını istemiyorum.

Hepimiz çocuklarımız için elimizden gelen en iyi ebeveynliği yapacağımızı ve bizi çok seveceklerini düşünürüz. Öte yandan, çocuklar büyürken değiştiklerinden, neleri yapabileceklerine dair beklentilerimiz ve ilişkimizin neye benzeyeceğine dair düşüncelerimiz yaşa göre değişir. Küçükken onları kucaklayıp rahatlatabileceğimiz! umut ederek bunu sağlarız ve sakinleşebilmelerine yardımcı olmak için rutinlerinin olmasını destekleriz. Okul öncesi dönemde ise "Hayır" demeye başlarlar, o zaman çocukların yetişkin liderliğini takip edebilmek ve kendi hayal kırıklıklarını yönetebilmek için yardıma ihtiyaç duyduklarını fark ederiz. Okul çağına geldiklerinde, daha bağımsız (otonom) olacaklarını, yeni beceriler öğreneceklerini (belki de bizden!) ve geleceğe yönelik önemli adımlar atacaklarını umut ederiz. Hepimiz çocuklarımızın arkadaş edinebildiğini, paylaşmaya açık olduğunu, başkalarının

bakış açılarını anlayabileceğini düşünürüz. Ergenliğe yaklaştıkça; dünyayı, ilişkileri ve kendilerini daha iyi anlayabileceklerini ve kendine güvenen, şefkatli yetişkinler haline geleceklerini umarız.

Yani, ebeveynlik çocuğunuz büyüdükçe değişir. Bazılarımız bebeklerle ilişki içerisinde kendini rahat hissederken ergenlerle derinlikten uzaklaşabilir veya tam tersi de olabilir. Çocuğunuzla tüm yaş seviyelerinde aynı şekilde bağ kurmak ve yakın hissetmek oldukça zor olabilir, özellikle de büyüdükçe sizden uzaklaşma eğilimine girdiklerinde.

Yakın hissedecek ve güvenecek birinin olması neden önemlidir?

Hayatımız boyunca, yakın hissedebileceğimiz, birlikte zaman geçirmekten keyif alabileceğimiz ve işler ters gittiğinde güvenebileceğimiz birilerine ihtiyaç duyarız. İlişkilerimiz iyi gidiyorsa, bu harika bir şeydir. Sıradışı durumlarla karşılaşan herkesin söylediği gibi günün sonunda önemli olan, size en yakın olan insanlardır.



Başkalarıyla yakın olmayı nasıl öğreniriz? Nihayetinde bu durum riski de beraberinde getirir. Hayal kırıklığına uğrayabilir, incinebilirsiniz. Yakınlığı ve içtenliği hayatın ilk yıllarında öğeniriz. Bebekken tamamıyla, bizi güvende tutmak ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için bize bakım veren kişiye bağlıyızdır. Büyüdükçe

dünyayı keşfetmeye başlarız ve doğal olarak ana bakımverenden uzaklaşırız. Bu, yakın olduğumuz kişiden uzaklaşma ve yeniden bağ kurmaya ihtiyaç duyduğumuzda geri gelme hali hayat boyu sürer.

İki yaşındaki Jack kendinden emin hale geldikçe sizden uzaklaşır, ancak bir şeyler ters gittiğinde (mesela fazla yükseğe tırmandığında), yardım ister ve siz de hemen yardım etmek için onun yanında olursunuz. Bu küçük örnek Jack'in büyüme sürecinde geçen yıllarda binlerce kez tekrarlanır, böylece Jack yardıma ihtiyaç duyarsa onu desteklemek için yanında olacak birilerinin hayatındaki varlığından emin olur. Başkasına güvene dair yapılan bu uzun test süreçleri, çocuğun kendini aşıp yeni şeyler deneyebilir hale gelmesini sağlar. Birine güvenmek ve keşfedebilmek birbiri ile ilintilidir. Biri iyi gittiğinde diğeri gerçekleşebilir. Güvende ve korunaklı hissetmeden yeni şeyler öğrenmek oldukça zordur. Tüm enerjiniz güvende olup olmadığınızı kontrol etmekle harcanır. Yani, çocuğunuzun size güvenmesini ve güvenli bağlanmasını desteklemek aslında ileriki süreçlerde daha bağımsız olmasını sağlar.

Destek alabileceğiniz birilerine sahipseniz, kendinizi yeni şeyler deneyecek kadar güvende hissedebilirsiniz.

Çocuğunuzla yakınlaşmak; ona bakım vermek (banyo yaptırmak, beslemek, kucaklamak, sallamak, yardımcı olmak), birlikte eğlenmek (gülmek, oyun oynamak), deneyim paylaşmak (mutlu veya üzücü) ve işler yolunda gitmediğinde onarmanın yollarını bulmak gibi farklı yollarla gerçekleşebilir.

Sadece hissedebilirsiniz

Biriyle yakın olmak içsel olarak hissettiğiniz bir şeydir. Açıklaması zor olabilir ve mantıksız görünebilir. Her zaman birlikte çok vakit geçirmekle ilintili olmayabilir, daha çok birinin sizi *anlayabilmesi* ve aradaki sıcaklığın bir şekilde hissedilmesi ile ilgilidir.

* Yakın hissettiğiniz insanları düşünün, onlarla birlikteyken size yakınlık hissini veren ne?

* Biriyle zorlayıcı bir süreç yaşadığınızda o yakınlık hissini geri kazanmanıza ne yardımcı oldu?

Bu sorulara farklı cevaplarımız olabilir, mesela:

"En çok babama yakın hissederim. Pek ortalıkta olmamasına rağmen beni 'anlar*. Beni gerçekten sevdiğini hissettim.*'

"Sevgili arkadaşım. Beni nasıl neşelendireceğini ve nasıl özel hissettireceğini hep bilir.''

"Annem, nasıl oluyorsa iyi olmadığımı hemen hisseder, bunu nasıl yapıyor bilmiyorum. İşler yolunda gitmediğinde her zaman eve dönebileceğimi biliyorum."

Çocuğunuzla yakınlaşmayı düşündüğünüzde bazı ana temalar tekrar tekrar kendini gösterir. Bunlar:

* Bakım vermek ve dokunmak.

* Bir şeyler paylaşmak -eğlenmek, birlikte deneyimlemek.

* Üzgün veya gergin olduğunda çocuğumuza yardım etmek.

* İşler ters gittiğinde onarmak.

Theraplay yaklaşımı çocuğunuz ve sizin yakın hissetmenizi sağlamak için tüm bu farklı yolları kapsar. Aynı zamanda yakınlık kurmanın direkt ve sözel olmayan yollarını bulmaya odaklanır. Bu sözel olmayan deneyimler size içsel yakınlığı hissettirir, samimi ve gerçek gelir ve *şimdi ve burada* gerçekleşir. Çocuğunuzla böylesi bir yakınlık kurmak ilişkinize neşe katar ve zor zamanlarınızda geri dönebileceğiniz bir dayanak sağlar. Bu konuya tekrar değiniyor olacağız.

Bakım vermek ve dokunmak: Theraplay'de Dokunma

Dokunma yakın hissetmenin temel bir parçasıdır ve birçok Theraplay aktivitesi bir çeşit dokunma içerir. Dokunma, sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin doğal bir parçasıdır. Birinin hiç do-

kunmadan bir bebeğe veya küçük yaştaki çocuğa bakım vermesini düşünmek neredeyse imkansızdır. Bebeğinizi yıkamak, beslemek, giydirmek ve altını değiştirmek için ona dokunursunuz. Ayrıca bebeğinizi sallarsınız, kucaklarsınız, başını desteklersiniz ve nazik ve güvende hissedeceği şekilde onu zıplatıp tutarsınız.

Bu tür dokunmalar bebeğinizin gelişimi için gereklidir. Ebeveynleri tarafından dokunulmadığında yavru hayvanlarda neler olduğunu inceleyen araştırmalar, dokunmaya dair mahrumiyetin veya zarar verici dokunmaların, yetersiz fiziksel büyüme de dahil olmak üzere birçok probleme yol açtığını ortaya koyar. Sağlıklı dokunma, bir bebeğin sağlıklı gelişiminin temel etkenlerindendir.



Tabii ki çocuğunuza nasıl dokunduğunuz çocuğunuzun gelişimiyle birlikte değişir ve siz de doğal olarak bu değişime uyum sağlarsınız. Giydirme, sarılma ve kucaklama gibi temel bakımın içinde yer alan dokunmalara ek olarak, yeni yürümeye başlayan çocuğunuz, etrafı keşif sürecinde fiziksel olarak kendini güvende hissetmek için dokunulmaya ihtiyaç duyar. Yürümeyi öğrenmiş olan çocuk dünyayı keşfederken kendini ani tehlikelerle karşı karşıya bulabilir. Erken çocukluk dönemindeki meraklı çocuklar genelde tırmanmak, koşmak, deneyimlerin içinde olmak isterler. Keşfetme ihtiyaçlarının sınırı yoktur; potansiyel tehlikeleri fark etmek için henüz küçüktürler, dolayısıyla onları güvende tutmak sizin görevinizdir. Tehlikeli bir durumda çocuğunuzu kucaklayıp tehlikeden uzaklaştırabilir veya kucağınıza tutabilirsiniz. Güven-

ligini sağlamak için elini tutmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu tarz dokunuşlar net ve pratiktir ve çocuğunuza, ondan daha büyük ve tecrübeli birinin onun için hayatı güvenli kıldığı hissini verir, böylelikle çocuğunuz rahatlayabilir ve yaşını yaşayabilir.

Dokunma, çocuğunuz büyüdükçe sizinle olan ilişkisinin doğal ve önemli bir parçası olmaya devam eder. Çocuğunuz yeni bir şey denerken, bisiklet kullanmayı öğrenirken, dengesini sağlamak için sizin fiziksel desteğinize ihtiyaç duyar.

Dokunuşlar oldukça besleyici olabilir ve duygusal destek sağlayabilir. Birinin omzunda ağlamak, tek başına ağlamaktan ne kadar daha iyi hissettirir? Dokunmanın bizim ilk lisanımız olduğu düşünülür, henüz görmeden, koklamadan, tatmadan veya duymadan önce kendimizi ve başkalarını dokunarak deneyimleriz. Dokunma, bir başka kişi ile duygusal bağ kurmak için gereklidir. Aynı zamanda, zorluklarla baş etmemizi kolaylaştırır çünkü güvenli ve nazik dokunma stresi dindirebilir ve rahatlatıcı olabilir. Güvendiğimiz biri tarafından sunulan sarılma gibi dokunmalar depresyon ve kaygı gibi duyguları bile azaltabilir.

Sağlıklı dokunma, sağlıklı gelişim için esastır.

Theraplay yaklaşımında, sağlıklı dokunma birçok farklı aktivitenin doğal bir parçası olarak kullanılır. Çoğu çocuk bundan ve bunun getirdiği yakınlık ve bağlılık hissinden keyif alacaktır. Bazıları içinse bu biraz zorlayıcı olabilir.

Dokunma 'Zor' olduğunda

Çocuğunuz dokunmayı birçok farklı sebepten ötürü zorlayıcı bulabilir. Belki zor bir doğum deneyimi yaşamış ve medikal müdahalelere maruz kalmıştır, bu durumda dokunma rahatlamadan çok acı ile eşleştirilmiş olabilir. Belki de dokunmaya karşı yüksek bir hassasiyetle (duyarlılıkla) doğmuştur ya da küçüklüğünde ebeveynleri ona yaklaşırken gereken hassasiyeti gösterememiştir. Erken dönemlerde ihmal ve/veya hatta istismara varacak dokunma şekillerini deneyimlemiş olabilir, bu da dokunmanın anlamına

dair karmaşık inançlara neden olabilir. Nedeni farklı olsa da bazı çocuklar (ve yetişkinler) bir başka kişiye dokunmada ve fiziksel temasta zorlanırlar.

Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Çocuğunuzun farklı dokunma şekillerine nasıl tepki verdiğini düşünün. Bazı çocuklar fiziksel temasa ve dokunmaya yoğun şekilde ihtiyaç duyarken bazıları utangaçlık gösterebilir veya kaçınabilir. Çocuğunuz küçük/hafif dokunuşlara (örneğin gıdıklayıcı dokunuşlar gibi) karşı duyarlılık gösterirken, daha belirgin, net ve kendini hissettiren dokunuşları tolere edebiliyor olabilir. Ona yaklaşmayı deneyebilirsiniz ve sizden uzaklaşabilir veya o size yaklaştığında, size sertçe çarpabilir, vurabilir ve bu da iyi hissettirmez. Dokunmaya dair farklı duyarlılıklara nasıl cevap verileceğini bilmek zorlayıcı olabilir. İlk adım, çocuğunuzun tepkilerini gözlemleyerek ve bu tepkiler üzerine düşünerek çocuğunuzu gerçekten anlamaktır.

Basit Kontrol Listesi:
Çocuğunuz Dokunmaya Nasıl Tepki Veriyor?

Aşağıdaki maddelerin çocuğunuza uyup uymadığına bakın:

S Yüzünün kirli olup olmadığını söyleyemez.

S Çok sıkı sarılır ve genelde kalem gibi şeyleri çok bastırarak kırar.

S Her şeyi çiğneyebilir veya ağzına atabilir -kıyafetlerinin yakaları ve manşetleri gibi.

S Sürekli birine veya bir şeye dokunur.

S Sıklıkla nesneleri düşürür

S Yalınayak olmayı sever.

Eğer bu maddeler çocuğunuza uyuyorsa, çocuğunuz dokunmaya karşı yetersiz duyarlılık gösteriyor olabilir. Yani, çok iyi hissedemeyebilir ve bir şeylerin orada olduğunu hissetmek için,

daha çok dokunmaya, daha sıkı bastırmaya ya da kendisini bir şeylerin önüne atmaya ihtiyaç duyabilir.

Şimdi şu maddelerin çocuğunuza uyup uymadığına bakın:

S Gıdıklanmaktan veya kucaklanmaktan nefret eder.

S Biri *yanlışlıkla* ona dokunduğunda rahatsız olur.

S Saçlarının yıkanmasından ve taranmasından hoşlanmaz.

S Kirlenilen oyunlardan kaçınır ve ellerinde boya veya kum olmasından hoşlanmaz.

S Giydiği kıyafetin kumaşına karşı hassasiyet gösterir.

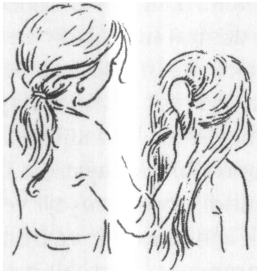
Bu maddelerin çocuğunuza uyduğunu düşünüyorsanız, çocuğunuz küçük/hafif dokunmalara karşı fazla duyarlı olabilir. Yani, dokunmaya karşı çok hassastır ve dokunma onun için acı verici olabilir ve küçük şeylere, onu kaygılandırdığı için, yüksek tepkiler verebilir. Bu, birçok şey için geçerli olabilir örneğin, insanların ona sürtünmesi veya gürültülü ve kalabalık bir yerde bulunmak çocuk için zorlayıcı olacaktır.

Bazen çocuğunuzun dokunmaya verdiği tepkiler karmaşık olabilir ve çocuğun duyusal algısına dair bir güçlük olup olmadığını görebilmek için daha yapılandırılmış bir değerlendirmeye ihtiyaç duyulabilir (örneğin uzman bir terapist ile). Travma deneyimi olan (medikal müdahaleler dahil), erken dönemde yeterli bakım alamamış olan ve otizm ve benzeri tanısı olan çocuklar genellikle dokunma ve hareket konularında zorluk yaşarlar. Çocuğunuza yardımcı olabilmek için öncelikle çocuğunuzun zorlandığı alanları doğru bir şekilde anlamanız gerekir. Zorluk çıkarttığını veya reddedici göründüğünü düşündüğünüz çocuğunuz, aslında kendi bedeninde olup bitenlerle mücadele etmeye çalışıyor olabilir. Örneğin, ona sarılmaya gidiyorsunuz ve sizden uzaklaşıyor. Aslında çocuğunuzun tepkisi dokunulma hissini sevmemesinden kaynaklı olsa da kendinizi kişisel olarak reddedilmiş ve üzgün hissedebilirsiniz. Bunun çocuğunuzun sizi sevmemesi ile ilgisi yoktur.

Theraplay'de dokunma farklı boyutlarda, birçok farklı yolla kullanılır ve bu yolların bazılarını kullanarak dokunmanın, ço-

cuğunuzla ilişkinizde diğer yollara kıyasla daha iyi işlediğini fark edebilirsiniz. Önemli olan çocuğunuzun nasıl tepki verdiğini fark etmek, yaptığınız şeyi çocuğunuz için uygun olacak şekilde uyarlayabilmek ve denemeye devam etmektir.

Dokunmayı pratik ve aktivitenin doğal bir parçası olarak tutmaya çalışın. Bunun için aceleci olmayın. Sakin, net ve güvenli olun, gıdıklayıcı ve alaycı olmaktan kaçının. Theraplay'in ana mesajı; dokunmanın her zaman nazik ve güvenli olması yönündedir. Dokunma ve fiziksel temas her zaman çocuğunuzun yararına olmalıdır.



Paylaşım içinde olmak: Eğlenmek ve deneyim paylaşmak

Hızlı Test:

* Çocuğunuzla beraber eğlenir misiniz?

* Bu size içten ve karşılıklı olduğunu hissettirir mi?

* Çocuğunuzla birlikteyken rahatlayabilir ve birbirinizin eşliğinden günlük, sıradan yollarla zevk alabilir misiniz?

* Mutlu deneyimlerin yanısıra üzücü deneyimleri de paylaşabilir misiniz?

Hayatın en unutulmaz anları genellikle bir şeyden duygusal olarak iyi ya da kötü, gerçekten etkilendiğimiz anlardır. Bu, sevdiğimiz biri ile olumlu yönde olduğunda ilişkimizi derinleştirir. Değer verdiğiniz biri ile birlikteyken, ikinizin de kendini gülmekten alıkoyamadığı veya şefkatli bir deneyimin paylaşıldığı bir anınızı

düşünün. O an, aranızdaki bağ fiziksel olarak hissedilebilir. İkinizin de bedeninde, sanki birbirinizin aynasıymış hissi oluşur. Birlikte deneyimi paylaşıyorsunuzdur.



Şimdi ve burada bir deneyim paylaştığınızda, aranızdaki bağ fiziksel olarak hissedilir. Sadece sen ve ben, birlikte.

Bu, bebeğinizle veya yeni yürümeye başlayan çocuğunuzla oynadığınız oyunlara benzer. Çocuğunuzu dizinizde zıplatırsınız (oyunun ritmine ve ruhuna girersiniz) ve sonra onu heyecanlandıracak bir şey yaparsınız ve çocuğunuz kahkahalar atar. Bu spontane bir ortak keyif anıdır. İkiniz de sıcaklık ve keyif dolusunuzdur, çocuğunuzun kıkırdaması bulaşıcıdır ve siz de gülersiniz. Size saf sevgi ve açıklıkla bakar ve siz de ona bakarsınız, işte o anda, sadece bu küçük ve önemli deneyimi paylaşan, siz ve çocuğunuz varsınızdır. Bu tarz deneyimler kısa sürebilir (her zaman bu ruh hali içerisinde olamazsınız) ancak hayatidir. Çocuğunuzla bu yakın bağı kurmanız için hayatidir, onun neşeyi ve mutluluğu deneyimlemesine yardım etmek için hayatidir ve bedeninde yönetebileceği ölçüde değişimler yaşamasını desteklemek için hayatidir.

Değişim ve sürprizler

Çoğumuz için değişimler ve sürprizler eğlenceli olabilir: tatile gitmek, öğle arası vermek, sürpriz bir ziyaret. Tüm bunlar canlandırıcı ve heyecan verici olabilir. Haz anlarının en değerlileri genelde bu sürpriz anlarında oluşur. Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzu şakacıktan *düşürüyor* gibi yaptığınızda veya birinin elini sıkmaya gider gibi yanaşıp son anda onu ittirdiğinizde ya da bir espri yaptığınızda genelde eğlenceyi yaratan, sürpriz unsurudur.

Çocukların favori oyunlarının ve şarkılarının çoğunda, bu sürpriz ve haz duygusunu vermek için ani ritim değişiklikleri bulunur, benzer olarak Theraplay oyunlarının çoğu, bir tahmin unsuru ve sürpriz içerir. Sürpriz anı, sanki mideniz dönüyormuş/bulanıyormuş gibi bir bedensel hissi beraberinde getirebilir, sonrasında bir "Oooh!" der ve kıkırdamaya başlarsınız.

Bazı çocuklar içinse değişim ve sürpriz, korku ve kaygı yaratabilir. Bu çocuklar her şeyin aynı kalmasını tercih ederler, sonrasında ne olacağını bilmek isterler ve olayları kendilerinin kontrol edemediği durumlardan kaçınırlar. Bu çocukların, olayların sorumluluğunu üzerine almaya çalıştığını, yeni olan herhangi bir şeyi denemeye isteksiz olduğunu, planlara ve ritüellere oldukça sadık olduğunu ve değişim olması halinde öfkelendiğini görebilirsiniz. Çocuğun bu şekilde davranması bir anlamda işlevseldir, çünkü bir sonraki adımda ne olacağını bilmesini sağlar ama aynı zamanda deneyimlerinin çeşitliliğini azaltır, rutininde değişim yapmak zorlaşır ve daha az doğal ve anda olmak *(spontanite)* anlamına gelir. Bu tip katı davranışların altında kaygı olduğunun unutulmaması önemlidir ve ilerleme sağlanması için öncelikle çocuğun daha az kaygılı hissetmesine yardımcı olmak gerekir.

Theraplay'in temel fikirlerinden biri *güvenli sürprizlerdir* -çocuğunuz için tatsız olmaktan çok, keyifli olabilecek küçük bir sürprizi, bilinen bir oyunun içinde sunmanın yollarını bulmak. Düşündüğümüzde, aslında heyecanın bedende yarattığı his, kaygı veya korkunun bedende yarattığı histen çok da farklı değildir. Bundan sonra ne olacağına dair endişeleri olan biriyseniz, bir sürpriz olması ihtimali/beklentisi (heyecan verici olması gerekirken) de iyi hissettirmeyecektir. Theraplay'de, *güvenli sürpriz* sunma fikri aktivitelerin içinde özenle kurgulanmıştır. Örneğin, basit ve yapılandırılmış bir oyun olarak, kafanızın üzerindeki oyuncağı (veya fasulye torbasını) çocuğun avcuna düşürmek, ne olacağını bilmeyi seven bir çocuk için beğenilen bir oyun olabilir. Oyun nettir ve çocuk oyuncağı (veya oyuncak fasulye torbasını) görebilir, ne olacağını bilir ve arkasından, aniden herhangi bir şeyin çıkıp onu alarm durumuna geçirmeyeceğini anlar. Çocuğa, "Mavi dediğimde kafamdaki oyuncağı düşüreceğim. Yeşil, kahverengi (küçük bir es), mavi!" dersiniz. Sonrasında oyuncağı düşürürsünüz. *Mavi* sinyalini bekleme süresi, çocuğun dikkati, ilgisi dağılmayacak kadar kısa ve bir bekleyiş hissi uyandıracak kadar uzun olmalıdır. Sizin için çok heyecan verici görünmeyebilir ama onun için tam olması gerekendir! Bu oyun anlayışı içerisinde çocuk, küçük sürpriz unsurlarından keyif almaya başlayabilir.



Tabii ki, daha kendinden emin ve enerjik bir çocuklayken, onu yanınızda tutmak için, heyecan seviyenizde biraz daha yüksek ve hızlı olmanız gerekebilir. Temel prensip aynıdır; çocuğa birlikte paylaştığınız, içtenlikle bağlılığın hissedildiği bir keyif anı sunmaya çalışıyorsunuz, aranızda olan ve iyi hissettiren bir

Nazik ve sessiz zamanları paylaşmak

Birlikte ve bağlı hissetmenin daha sessiz ve sakin birçok yolu vardır ve bunlar da aynı derecede önemlidir. Bu, günlük hayatın içinde çocuğunuzla yan yana, gündelik işlerinizi yaparken gerçekleşir, örneğin yemek yaparken, yemek yerken, yürürken veya televizyon izlerken. Theraplay'de aktivite zamanları olduğu gibi sakin zamanlar da olacaktır. Daha sakin aktiviteler, aktivitenin içerisinde bir olunduğu ve birlikte olunduğu hissini yaratmaya çalışır. Birçok durağan ve sessiz aktivite bulunur, bunlar çocuğunuzla birlikte yaptığınız işe sakinlik ve huzur hislerini getirir (örneğin; *çıkartma eşleme;* çocuğunuza bir çıkartma yapıştırırsınız ve ondan da aynı yerinize bir çıkartma yapıştırmasını istersiniz, böylelikle birbirinizin aynası gibi olursunuz). Beslemeyi odak alan aktiviteler aynı zamanda sessiz bir yolla yakınlık ve bağlılık oluşturmayı amaçlar, bir şarkı veya tekerleme söylemek de aynı şekilde derin ve rahatlatıcı etki yaratabilir. Bu tarz odaklanılan ve sessiz aktivitelerde rahatlayabilir ve sadece beraber olmanın tadını çıkarabilirsiniz.

Üzgün veya stresli çocuğunuza yardım etmek

Hızlı testimizdeki sorulara bir göz atın.

Hızlı Test:

* Çocuğunuz üzgün veya stresli olduğunda bunu anlar mısınız? Nereden anlarsınız?

* Çocuğunuz üzgün veya stresli olduğunda size gelebilir mi veya bu duygularını size belli edebilir mi? Peki bunları yapıyor mu?

* Bu anlarda çocuğunuzu bir şekilde rahatlatabiliyor musunuz?

* Sizce çocuğunuz sizin yargılamadan ve hayal kırıklığına uğramadan ona yardımcı olacağınızı hissediyor mudur?

Bu soruların cevaplarının çocuğunuzun yaşına göre değişkenlik göstereceğini fark edebilirsiniz. Dizi sıyrılmış olan dört yaşındaki çocuğunuz ağlayarak size gelebilir ancak on beş yaşındaki çocuğunuz kötü bir gün geçirdiğinde bunu sizinle paylaşmayabilir, yine de bunu fark edip ona sıcak bir çay yapabilirsiniz. Önemli olan onun iyi olmadığı anları fark edebilmeniz ve bu şekilde ona yardımcı olmak için bir yol bulabilmenizdir.

Uj Birine değer verdiğimizi göstermenin temel yollarından biri, onun kendini iyi hissetmediği anları fark etmek ve destek olacak bir yol bulmaktır.

Theraplay yaklaşımında, çocuğunuzun zorlandığı anları fark ettiğinizi ve bunu atlatmada ona destek sağlayabileceğinizi göstermeniz için birçok fırsat bulunur. Bu durum özellikle mücadele içeren aktivitelerde gerçekleşir. Genellikle biz (ve çocuğumuz) beklentilerimizi çok yüksekten belirleriz ve bunu yaparken çocuğumuza başarması için baskı yaptığımızı düşünmeyiz. Başarı sağlamak için beklentilerinizi aşamalara ayırmayı deneyin, çocuğunuz zorlanıyorsa ve biraz daha desteğe veya cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyuyorsa bunu, stres sinyallerini görebildiğiniz en erken noktada sağlayın. Oyun aracılığıyla, çocuğunuz onu fark ettiğinizi ve yardım edebileceğinizi hissedecektir.

Neredeyse tüm aktivitelerde çocuğunuz stres hissettiğine dair sinyaller verebilir. Bu, zorlandığı için olabilir, yanlış yapmaktan korktuğu için olabilir veya bedenen telaşlandığı ya da fazla heyecanlandığı için olabilir, belki de kaçınıyor ya da biraz ürküyordur. Nedeni ne olursa olsun, bu sizin fark etme fırsatın izdir, çocuğunuza onu fark ettiğinizi gösterme ve destek sunma fırsatınızdır. Bunlar (bu fırsatlar iyi değerlendirildiğinde, oyunun içinde edinilen kazanımlar), sonrasında daha önemli durumlara aktarılacaktır.

İşler ters gittiğinde onarmak

Çocuğunuzla ilişkiniz iyi gittiğinde genellikle olan şey, günlük yollarla ilişkinizi yürütebilmenizdir. Oyun ve eğlence zamanlarınız olabileceği gibi, ters giden zamanlarınız da olabilir. Tüm ebeveyn-çocuk ilişkilerinde, en azından çocuğunuzun perspektifine göre, bir şeyler mutlaka ters *gider!* Ona yapmamasını söylediğinizde, yapmak istemediği bir şeyi yapmasını istediğinizde veya istediği bir şeyi yapmasını engellediğinizde yakınlığınızda bir zedelenme olacaktır. Çocuğunuz kızacak veya üzülecektir, bunu size belli etse de etmese de ilişkinizdeki değişimi hissedersiniz. Genellikle yaptığınız, beraber yola devam etmeden önce kısa bir süre beklemektir. Bu molaların ardından aranızdaki bağı *onarmak* oldukça önemlidir.

İlişkiniz güçlüyse, onarım çok zorluk çekmeden gerçekleşir. Örneğin, çok kızdığınızı dile getirebilirsiniz, çocuğunuz özür dileyebilir veya üzgün olduğunu belli edebilir. İlişkiniz kırılgansa veya çocuğunuz daha hassassa, küçük bir kırılmadan zedelenmeden sonra bile ilişkiyi onarmak daha zorlayıcı olabilir. Küçük bir şey bir anda büyük bir hadiseye dönüşebilir. Örneğin, çok geç olduğu için parka gitmeyi ertelemek durumunda kaldınız. Bunun için çok geçerli bir açıklamanız olsa da (ve gecikmeye çocuğunuz sebep olmuş olabilir), onun için bu bir ihanet ve yerine getirilmeyen bir sözdür, gergin bir şekilde geri çekilerek size bir daha güvenmeyeceğini söyler. Yeniden bağ kurmaya çalışsanız da çocuğunuz sonsuza dek sadece geri çekilmek ve sizden uzaklaşmak istiyormuş gibi zorlayıcı hissettirebilir. Bazı ebeveynler için, çocuklarıyla kur-

dukları bağda yaşanan kopuklukların neredeyse hepsinden sonra yaşanan bu dramalar, günlük hayatlarının çok büyük bir kısmını oluşturuyor gibi görünebilir.

Theraplay, bu hadiselere kıyasla daha az yoğunluk içeren bağ zedelenmelerini onarmak için birçok fırsat sunar ve çocuğunuzun işler ters gittikten sonra da bir araya gelmenin mümkün olduğunu deneyimlemesini sağlar. Theraplay'de *incitmeme* kuralı vardır. Oyunda bir şeyler ters gittiğinde; oyunu durdurur, birinin incindiğini kabul eder ve bu durumun onarıldığını, düzeltildiğini hissettirecek şekilde yeniden oynarsınız. Bu durum fiziksel *incinmelerde* geçerli olduğu gibi duygusal olanlar için de geçerlidir. Yani, örneğin, *bip-düt* oynarken çocuğunuz burnunuza fazla bastırıyorsa ve canınızı yakıyorsa, "Vayy, bu biraz sertti, hadi bir daha deneyelim" diyebilirsiniz. Yeniden denediğinizde, çocuğunuzun parmağını tutup, sizi incitmeden burnunuza bastırmasını sağlamak için onu destekleyebilirsiniz, "Biip, işte böyle!". Çocuklara yapmamalarını söylemekten ve utandırma riskinden kaçınmaya çalışıyoruz, bunun yerine onları yapıcı şekilde akışı tamamlamaları için yeniden yönlendiriyoruz.

Bir başka onarım fırsatı da çocuğunuzun hoşlanmadığı bir şeyi yaptığınızı düşündüğünüzde oluşur. Örneğin, fazla yaklaştınız ve çocuğunuz bundan rahatsız görünüyor. Bu durumda, "Affedersin, bu biraz fazla oldu sanırım, biraz şu tarafa çekileyim" diyebilirsiniz. Unutmayın, asıl önemli olan çocuğunuzun iyi olmadığına dair ipuçlarını yakalamaya çalışmaktır, eğer bunu sesli söyleyemiyor veya açıkça gösteremiyorsa, onun beden diline (tutum ve tepkilerine) dikkatle bakmanız gerekir. Çocuğunuzdan gelen sözsüz cevaplara, tepkilere gerçekten odaklanmanız gerekir. Size gülümsemesine rağmen bedeni gergin olabilir, yani gülümsese de iyi hissetmiyor olabilir. Onun bedenindeki gerginliği görmek ve ona rahat hissetmediğini fark ettiğinizi göstermek istersiniz. Tabii ki bir başka çocuk ise, bağırarak veya vurarak direkt olarak tepkisini gösterebilir.

Eğer çocuğun rahatsız hissetmesinin sebebi sizseniz, o zaman onu rahatsız ettiğinizin ayırdına vararak (ve bunu açıkça ortaya koyarak) rahatsızlık sebebini onarmanın zamanıdır. Bu durumda,

"Özür dilerim, sanırım fazla bastırdım ve bu yüzden sana kötü hissettirdim. Hadi bunu başka şekilde yapalım" diyebilirsiniz. Hata yaptığınızda bunu onarmak için çabalamanız ve sorumluluk almanız, çocuğunuzu destekleme konusunda gayet iyi iş görebilir. İkiniz de işler ters gittiğinde sonrasında yeniden beraber yola girebileceğinizi bildiğinizde, hata yapmaya verdiğiniz tepkiler dinecektir. Çocuğunuzun bunu yapmasını beklemeden, önce bunu yapabildiğinizi sizin ona göstermeniz gerekir.

#İşler ters gittiğinde telafi edip, onarabilirseniz ilişkiniz güçlenecektir.

Özetle:

Çoğu ebeveyn çocuğuyla yakın olmak ister ancak bu, birçok sebepten ötürü zorlayıcı olabilir. Ebeveyn olarak uzun süreli hedeflerinize baktığınızda, çoğumuz çocuğumuzun bizi sevmesini, sevildiğini hissetmesini ve yetişkin olduklarında ilişkimizin sürmesini istiyoruz. Ne yazık ki, aile hayatındaki gündelik işler sıklıkla yakınlığımızın önünü kesebilir ve bazen bize yakın hissettirebilecek şeyler bile çatışmayla bitebilir. Örneğin, bir ebeveyn şunu diyebilir;

> İş saç taramaya, diş fırçalamaya veya yemek zamanına gelince büyük çatışma yaşıyoruz, buna çare bulamıyorum, sonunda kendimi onu zorlarken buluyorum ve sonra ikimiz de öfkeleniyoruz, bu korkunç ve olması gerekenin tam tersi.

Hayalinizde, oturup çocuğunuzun saçını taradığınızı, diş fırçalamasına yardım ettiğinizi veya beraber keyifli yemekler yediğinizi kurgulamış olabilirsiniz. Ancak gerçekler çok farklı olabilir. Aile hayatının beklendiği gibi olması, oldukça nadirdir.

Buradaki mesaj, bağ kurmak için çabalamaktan *vazgeçmemeniz* ve kısa da olsa bağın, yakınlığın yeniden hissedildiği anları yakalayabilmenizde. Bu, çocuğunuzla karşılıklı gülüşmelerle, kucaklamalarla, zor bir durumu veya zamanı aşması için ona yardımcı olmakla veya bir tartışmanın telafisi ile gerçekleşebilir. Bağın ve yakınlığın karşılıklı hissedildiği küçük anlar yaratabildiğinizde, bu devamı gelebilecek altın tozu gibidir.

3. Bölüm
Yapı

Bu bölümde, Theraplay'de yapının nasıl tanımlandığına ve biz ebeveynler ve çocuklar için neden önemli olduğuna değineceğiz. Sonrasında, neden bazen yoldan çıkabildiğine ve bu durumlarda Theraplay fikirlerinden yararlanarak yapıyı yeniden kurmak için neler yapabileceğimize bakacağız.

Yapı nedir?

Yapı, Theraplay'in temel boyutlarından biridir ve sıradan ebeveynlerin halihazırda (doğal olarak) yaptıklarını odak alır. Theraplay'de yapı, dört şeyi nasıl yaptığımızla ilgilidir, bunlar:

* Çocuğumuzun temel ihtiyaçlarını karşılamak için belli bir düzen ve rutinler oluşturmak.

* Çocuğumuzun bedenini düzenleyebilmesine (regüle edebilmesine) ve organize olabilmesine yardımcı olmak.

* Akış (başı-ortası-sonu belli) ve ritim içeren oyunları kullanarak çocuğumuzla oynamak.

* Çocuğumuzun temel güvenliğini, ona rehberlik ederek ve belli sınırlar, limitler belirleyerek sağlamak.

Bunların ne anlama geldiğine daha yakından bakalım.

Temel ihtiyaçları karşılamak için belirli bir düzen oluşturmak

Önceki bölümlerde, bebeğinizin ilk günleri ve haftalarını onu tanımaya ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamaya odaklanarak nasıl geçirdiğinize bakmıştık. Onu beslemek, altını değiştirmek ve uykuya hazırlamak için belirli düzenlemeler ve rutinler oluşturmaya başlarsınız. Bez değiştirmek gibi sık yapılan bazı görevler, artık başı-sonu belli, tanıdık bir düzen haline gelir. Her gün öngörülebilir bir düzen ve davranış kalıpları ile dolmaya başlar, bunlar bebeğinizin ne zaman uyuması, uyanması, yemek yemesi ve rahatlayıp

etrafı keşfetmesi gerektiğini öğrenmesine yardımcı olur. Bebeğiniz bunların hiçbirini kendi başına yapamaz. Size ihtiyaç duyar. Bebeğiniz için hayatı, siz bilindik ve öngörülebilir hale getirirsiniz.

Çocuğunuzun bedenini düzenlemek ve organize etmek

Hassas ve duyarlı ebeveynler olarak, bebeğinizin ilk günleri ve aylarında ona sağladığınız bakım ve ilgi, bebeğinizin fiziksel olarak daha düzenli (regüle) hissetmesine ve bedensel tepkilerini öngörebilir hale gelmesine yardımcı olur. Başka bir deyişle, çocuğunuz *dağılmaz*. Artık dürtülerden ibaret değildir, belirli/planlı etkileşim akışları oluşturmaya başlar. Örneğin, bebeğinizin çoğu ağlamasına yanıt verdiğinizde, ağladığını fark edip onu belirli bir şekilde beslediğinizde, artık açlık ve tokluğun ne demek olduğunu anlamlandırabilir hale gelir. Bu, günlük bakım etkileşimi içerisinde basit gibi görünebilir ama aslında bebeğinizin kendi bedeninde olanları tanımlayıp kendini düzenleyebilmesi için kritiktir.



Düzeni ve ritmi olan oyun aktiviteleri

Bebeğinizle vakit geçirdikçe onunla düzen (akış) içeren yollarla oyun oynamaya başlarsınız. Örneğin, bebeğiniz dil çıkarmak gibi komik bir şey yaptığında, onu taklit edersiniz ve o da sizi taklit eder ve kendinizi fark etmeden, belirli bir düzen içinde sırayla oynarken bulursunuz. Bebeğiniz "agu" demeye başladığında, siz de çeşitli sesler çıkarıp onunla *karşılıklı* konuşabilirsiniz, böylelikle fark etmeden birlikte bir diyalog kuruyor olursunuz.

Bu, erken dönem oyun akışları, çocuğunuzun bir başkasıyla *karşılıklı* şekilde oynamasının temelini oluşturur. Çocuğunuz büyüdükçe, onunla daha fazla ritim ve daha net yönerge içeren şekillerde oynamaya başlarsınız. Birçok kreş şarkısı da bunu sağlar. Çok popüler olan *Bahçenin Etrafında* şarkısının *(Sar Makarayı* şarkısı Türkçe bir örnek olarak verilebilir) başı, ortası ve sonu oldukça belirgin olan bir ritmi vardır. Küçük yaş çocuklar bunu eğlenceli bulurlar ve genellikle tekrar tekrar söylemenizden hoşlanırlar. Öngörebilir olmak iyi hissettirir. Okulöncesi dönemdeki çocuklara yönelik kitapların bulunduğu bir kütüphanenin rafları arasında gezseydiniz, birçok resimli kitabın müzik/ritim, basitlik ve tahmin edilebilir bir son içerdiğini görürdünüz. Bunlar küçük çocuğunuzun çok ihtiyaç duyduğu yapı deneyimlerini edinmesini sağlar.

Sınır koyarak ve rehberlik ederek çocuğunuzun güvenliğini sağlamak

Ebeveyn olarak, çocuklarımızı büyütürken en çok neler yaptığımızı düşünecek olursak; çoğunlukla onları günlük hayatta yapmaları gerekenler konusunda destekleriz, örneğin, giyinmek, sofraya gelmek, diş fırçalamak, karşıdan karşıya geçerken el tutmak gibi... Tüm bunlar için bir seviyede düzen ve öngörülebilirlik gerekir. Bunların sizin rehberliğinizde (liderliğinizde) gerçekleştiği fikrini hem siz hem çocuğunuz kabul ettiğinde, keyifli giden rutinlere dönüşürler.

Yetişkin olarak, kendine bakmayı ve dünyada güvenle var olabilmeyi öğrenmiş olan sizsinizdir. Çocuğunuz henüz bunu öğren-

mediği için sizin rehberliğinize ihtiyaç duyar, bu durum özellikle çocuğunuz yeni şeylerle karşılaştığında geçerlidir. Çocuğunuz için her şey yeni ve bilinmezdir, bu sebeple ona yol göstermeniz ve güvenliğini sağlamanız gerekir.

Aynı zamanda, çocuğunuzun bazen oldukça yoğun olan duygularını ve davranışlarını nasıl yöneteceğini öğrenmesine de yardımcı olacak kişi de sîzsiniz. Muhtemelen hepimiz *iki yaş sendromu* tabirini duymuşuzdur. Bu, yeni yürümeye başlayan çocuğumuzun, yapmak istediği bir şeye "Hayır" dememiz gibi, önemsiz gibi görünen konulara öfke nöbetleriyle tepki vermesi ile ilişkilendirilen dönemdir. Çocuğumuzun duygularının gücünü hissettiği ve kendi bedenini kontrol edebildiğini fark ettiği gelişimsel bir dönemdir. Yürüyebilir, koşabilir, bağırabilir. Siz ise, gösterilen tepkinin duruma kıyasla fazla büyük olduğunu fark edip, belki ilgisini istediği oyuncaktan başka bir yere çekip, dikkatini dağıtarak, ona duygularını kontrol edebilmesinde yardımcı olmaya başlarsınız. Çocuğunuz henüz sağlıklı ve güvenli seçimler yapabilecek zihinsel olgunlukta olmadığından ona sınırlar belirlemeniz gerektiğini bilirsiniz. Haftalık alışveriş listenizi olduğu gibi çocuğunuzun belirlemesine izin vermezsiniz. Arabaların geçtiği bir yoldan ne zaman güvenli şekilde karşıdan karşıya geçebileceğine karar vermesine de izin vermezsiniz. Ebeveynlikte sınır ve limitleri (çerçeveyi) belirleyerek aslında çocuğunuzu güvende tutar ve neyin kabul edilebilir olduğunu öğrenmesine yardımcı olursunuz.

Çocukluk döneminde yapı

Çocuklar büyüdükçe, çoğu ebeveyn onlara sundukları yapının içeriğinin değiştiğini fark eder. Çocuğunuz yeni yürümeye başladığında hareketlidir, dünyayı keşfetmek ister ve siz onu güvende tutmak için sınırlar koyarsınız. Örneğin, parmağını prize sokmaya veya yerden bir şey yemeye çalıştığında onu fiziksel olarak durdurursunuz. Çocuğunuz biraz daha büyüdüğünde, artık karşıdan karşıya geçerken elini tutmanıza gerek duymayabilir ancak yine de sizin rehberliğinize ihtiyaç duyar. Hâlâ gününü planlamak ve kendini düzenlemek için size ihtiyacı vardır. Örneğin, daha büyük yaştaki çocuğunuzla ilgili, bilgisayar oyunu oynamayı bırakıp yata-

ğa gitme zamanının saatine sizin karar vermeniz gerekir.

Yetişkinliğe dek, her gelişim evresinde, çocuğa hayatın öngörülebilir olduğunu ve kendisinin güvende olduğunu hissetmesi için yeterli yapı sunmanın farklı yollarını bulmamız gerekir. Biz yapıyı ne kadar tutarlı şekilde sağlarsak, çocuğumuzun bedeni ve duyguları üzerindeki hakimiyeti de o kadar artar, biz buna *özdüzenleme (regülasyon)* deriz.

Tüm aileler farklıdır ve her ailenin yapısı kendine özgüdür. Yapıyı kullanma şekli ve neyin doğru geldiği her ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve ailede değişkenlik gösterir, aynı şekilde bu durum kültüre göre de değişir. İşler iyi gittiğinde, aile içindeki rutinler, düzen ve beklentiler netleşir. Bu, herkesin kendini güvende hissetmesini sağlar. Aile ilişkilerinde temelde, yetişkin olarak siz, çocuğunu iyi tanıyan, doğru planlamalar yapan, aktivite değiştirebilen ve gerektiğinde onu rahatlatabilen, kendinden emin ve güvenli bir liderlikle, çocuğunuz için düzen ve istikrar hissini yaratırsınız. Bu, çocuğunuzun kendisi üzerindeki içsel kontrolünün gelişmesini sağlar.







Yapı çocuklara nasıl yardımcı olur? Çocuğun Perspektifinden

Hangi yaşta olursa olsun her çocuk, güvende hissettiği ve öngörülebilir bulduğu ortamlarda kendini gelişime açar. Çocuklar kendilerini ve dünyayı öğrenirken çevresindeki yetişkinleri izler, taklit eder ve onlardan rehberlik alırlar.

Güçlü ve nazik liderlikle yol gösteren bir ebeveyne sahip olmak, çocuğunuzun kendini, bedeninde ve dünyada güvenli ve uyumlu hissetmesine yardımcı olur. Çocuğunuz şu mesajı alır: "Henüz bir çocuksun. Her çocuk gibi ihtiyaçların var. Ben seninle ilgilenmek için buradayım. İhtiyaçlarını görebiliyorum ve bunları karşılayacağım, merak etme güvendesin." Onun için gereken her şeyin elinizin altında olduğunu bilmek çocuğunuza iyi hissettirecektir.

Güvenilir ve kendinden emin bir liderin yönettiği bir grup çocuğu izlerseniz, çocukların rahat ve sakin olduklarını fark edersiniz. Onları tanıyan birinin rehberliği ve düzenlemesinin nasıl iyi hissettirdiğini bilirler. Çocuk büyüdükçe bunun şekli değişebilir ama, her yaşta, olumlu liderlik yapabilen (pozitif disiplin) ve yönetebilen biriyle olmak güven verici, rahatlatıcıdır.

Yapı ebeveynlere nasıl yardımcı olur? Ebeveynin Perspektifinden

Hepimiz hayatımız öngörülebilir olduğunda ve kendimizi hayatımızın kontrolünü ele almış ve yeterli hissettiğimizde işleri daha iyi yürütebilmeye eğilimliyizdir. Ebeveyn olarak, çocuğuna yapı sunan ve yol gösteren olmak iyi hissettirir. Çocuğunuzu bir birey olarak en iyi siz bilirsiniz, ona nasıl destek olacağınızı ve nasıl duyarlılıkla yönetebileceğinizi bilirsiniz. Bunlar iyi gittiğinde, güveniniz artar, beklentileriniz netleşir ve *işinizi iyi yaptığınızı* hissedersiniz. Aile hayatı her daim sürpriz ve öngörülemez unsurlar içerir, ancak ailenizde bir düzenin ve işleyişin olması, sonrasında işleri yeniden yoluna koymaya yardımcı olur.

Bu tür yetişkin liderliğini, çocuğu kontrol etmeye ve hükmetmeye çalışıyormuş gibi hissettiren olumsuz yaklaşımlarla karıştır-

mamak önemlidir. Theraplay yapıyı böyle değerlendirmez. Theraplay'de pozitif, net, güvenli ve oyuncu yaklaşımla çocuğumuza güçlü, nazik ve duyarlı *liderler* olabilme fikri vardır. Bu, ebeveynler olarak, bize kendimizi iyi hissettiren net bir rol verir ve çocuğumuzun kendini güvende ve düzen içerisinde hissetmesine yardımcı olur.

Hepimiz güvende hissedebilmek için yapıya ve öngörülebilirliğe ihtiyaç duyarız.

Yapı ters gittiğinde veya yoldan çıktığında

Bazı çocuklar ve ebeveynler için, rahat hissedilen seviyede bir yapı kurmak zordur. Bu durum çocuğun, ebeveynin veya genellikle her ikisinin de kırılganlığından kaynaklanıyor olabilir. Bunun birkaç sebebine bakalım:

Çocuk yapıyı neden zorlayıcı bulabilir?

Çocuğun yapıyı zorlayıcı bulmasının birçok nedeni olabilir:

* Her çocuk farklıdır. Çocuğunuz daha esnek yaklaşımları tercih ediyor ve düzenli olmanız gerektiğinde veya yapılandırmanız gereken şeyler olduğunda zorlanıyor olabilir.

* Çocuğunuz, bedenini ve dürtülerini kontrol etmesini zorlaştıran güçlükler yaşıyor olabilir.

* Çocuğunuz erken dönem travma deneyimi yaşamış olabilir, örneğin tutarsız veya ihmalkâr ebeveynlikle bakım almak gibi... Çocuğun öngörülebilir ve düzenli bir hayat deneyimi çok az olabilir veya hiç olmayabilir. Bu durumda kaotik, karmaşık olmak çocuğa daha tanıdık gelecektir.

* Çocuğunuz otizm spektrumunda olup, yapıya daha yoğun ihtiyaç duyuyor olabilir.

Çocuğunuzun yapıya nasıl tepki verdiğini düşünmek yardımcı olabilir. Aşağıdaki kontrol listesi size bu konuda destek sağlayacaktır.

Çocuk Kontrol Listesi:
Çocuğunuz Yapıya Nasıl Tepki Veriyor?

S Liderliği ele aldığınızda çocuğunuz bunu kabul eder mi?

S Çocuğunuz, ondan ne yapmasını istediğinizi anlamakta güçlük çeker mi?

S Çocuğunuz, liderliğinizi (korku veya kaygı duymadan) takip eder mi?

S Çocuğunuz işleri kendi bildiği gibi yapma konusunda ısrar eder mi?

S Deneyimin sonunda yöneten kişi (sorumlu kişi) çocuğunuz gibi mi görünür?

S Aktiviteleriniz çoğunlukla kaosla mı sonlanır?

Nedeni ne olursa olsun, bazı çocuklar yapı konusunda daha fazla deneyime ve desteğe ihtiyaç duyar. Bu noktada, bazı Theraplay aktivitelerini aile hayatınıza nasıl eklemeye başlayabileceğinizi düşünmek işinize yarayabilir.

Ebeveynler yapıyı neden zorlayıcı bulabilir?

Ebeveynler bazen farklı nedenlerle yapı konusunda zorlanabilirler:

* Organize olmakta zorlanan veya sınır koymada kendini rahat hissetmeyen biri olabilirsiniz.

* İyi hissetmediğiniz veya zorluklar yaşadığınız bir sürecin içinden geçiyor olabilirsiniz, bunlar günlük hayat düzeninizi bozabilir ve öngörülemez hale getirebilir.

* Kendi büyüme sürecinizde ebeveynlerinizin size nasıl davrandığına dair deneyimlerinizin etkisi büyük olabilir. Belki de fazlaca katı ve disiplinli ebeveynleriniz olduğundan onlar gibi olmak istemiyorsunuzdur veya fazla rahat ebeveynlerle yetiştiğinizden yapıyı nasıl arttırabileceğinizi bilmiyorsunuzdur. Bu bazen çocuğunuza net, güvenli ve duyarlı yollarla yapı sunmanızı zorlaştırabilir.

* Ayrıca, ailenizin işleyişinin ve düzeninin değişmesine neden olan birçok gündelik olay da olabilir (boşanma veya aile içi bir hastalık gibi).

Aileler de birbirinden farklıdır. Bazı aileler düşük seviyede yapıyla idare ediyor gibi görünebilir ve her şey iyi işleyebilir. Bunun tam tersi de mümkündür, bu sebeple *doğru* yapı seviyesinin ne olduğu konusunda çok basit düşünmemek gerekir. Tüm çocuklar da birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar, diğerlerine göre daha fazla yapıya ihtiyaç duyar.

Birçok ebeveyn bize, aile hayatı kaotik olduğunda hem ebeveynlerin hem de çocukların mutsuz olmaya, *kaybetmeye* ve kontrolden çıkmaya daha yatkın hale geldiğini belirtmiştir. Siz de aile hayatınızın kaotik hale geldiğini hissediyorsanız, o halde size, liderliği nasıl daha fazla ele alabileceğinize ve evinizde nasıl daha sevgi ve oyun dolu bir atmosfer yaratabileceğinize dair bazı önerilerimiz olacak.

Eğer ebeveynler olarak sunduğunuz yapı çocuğunuzun bireysel ihtiyacına göre çok yüksek veya çok düşükse bazı problemlerle karşılaşabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuza yeterince yapı sunmuyorsanız veya çocuğunuz sizin liderliğinizi kabul etmiyorsa, aile hayatı hızlıca dağılabilir. Düşük seviyede yapı sunulmuşsa, çocuğunuzun fazla aktif, kaotik, kolayca aşırı-uyarılabilen halde olduğunu ve kontrol ihtiyacı duyduğunu görebilirsiniz. Bazen ebeveynler olarak kendimiz, dağılmış veya düzenlemede zorlanan bir halde olabiliriz, sınırları belirlemekte veya güvenli bir lider olmakta zorlanırız. Bazen konuşmaya ve çocuğumuzun bizi dinleyeceğine gereğinden fazla güveniriz. Bazen de çocuğumuzun sinyallerini yeterince iyi okuyamayız ve çocuğumuza göre fazla heyecanlı veya yeterince heyecan veremeyen bir durumda kalırız.

Bunun aksine, yüksek seviyede yapı sunduğunuzda, çocuğunuz içe dönük, ilgisiz veya spontaniteden (özgünlükten) yoksun olabilir. Burada aynı zamanda, fazla eleştirel ve sert olma riskiniz de vardır. Katı olmanın, liderliğin ve sorumluluğun bir yolu olduğunu düşünseniz de eğer çocuğunuz içe dönük veya mutsuzsa, onun rahatlayıp oynayabilmesini sağlamak için, belirlediğiniz yapının se-

viyesini düşürmeniz gerekebilir.

Çocuğunuza sunduğunuz yapının seviyesini ve çeşidini düşünmek işinize yarayabilir. Aşağıdaki ebeveyn kontrol listesi bu konu ile ilgili göz önünde bulundurabileceğiniz kolaylaştırıcı sorular içerir.

Ebeveyn Kontrol Listesi:
Nasıl Yapı Kuruyorsunuz?

S Net bir liderlik sunduğunuzu düşünür müsünüz?

S Aile hayatınızın kontrolünün esas olarak sizde olduğunu hisseder misiniz?

S Çocuğunuzu etkilemek için ödüller veya caydırıcılar (tehdit, ceza vb.) kullanır mısınız?

S Aile hayatınız sözel yönergeler veya detaylı pazarlıklarla dolu mudur?

S Çocuğunuza sınır koymayı bazen zorlayıcı bulur musunuz?

S Bazen çocuğunuzlayken onu *kontrolde tutamayacak* gibi hisseder misiniz?

Ebeveyn kontrol listesi yapı ile ilgili bazı konuları sizin için belirginleştirmiş olabilir. Çoğu ebeveyn zaman zaman aile hayatında doğru seviyede yapı kurmakta zorlanabilir. Ebeveyn olmak zahmetlidir ve çocuğumuzun ihtiyaçları değişir. Bu da doğru seviyede yapı kurup, sürdürmeyi zorlaştırır.

Yapının varlığını nereden anlarız?

Çocuğunuzla aranızda daha çok yapı kurulduğuna dair birkaç işaret şunlardır:

* Çocuğunuzun ihtiyaçlarına ve yapabileceklerine uygun, net bir rehberlik sunmanız.

* Liderliği ele aldığınızda çocuğunuzun bunu kabul edebilmesi ve rahatlayabilmesi.

Unutmayın, yapı kurmak çocuğunuza karşı baskıcı veya aşırı katı olmakla ilgili değildir. Sakin ve net şekilde rehberlik edebilmekle ilgilidir. Çok katı veya kontrolcü olmadığınızdan emin olmanın bir yolu, yapıdaki herhangi bir artışta, çocuğunuzla besleme boyutunu da arttırmaktır. Besleme boyutuna ileriki bölümde daha detaylı bakıyor olacağız. Aslında, kitabı okudukça fark edeceğiniz gibi, dört boyut hep birbirine bağlı olarak işler.

Ne yapabilirsiniz?

Theraplay'den yapıya dair fikirler

Yapıyı arttırmak ve çocuğa kontrolde olduğunuzu ve ne yaptığınızı bildiğinizi hissettirmek için yapabileceğiniz birçok küçük ama önemli şey vardır. Theraplay'de her şey oyuncu bir yolla yapılır, yani yapı kurmak çocuğunuza karşı katı olmak veya güç savaşına girmekle ilgili değildir. Aksine, bazı konularda daha oyuncu yollar bulmakla ilgilidir:

* Çocuğunuzla sizin lider olduğunuz, keyifli zamanlar yaratmak.

* Başı, ortası, sonu belli aktivitelerle öngörülebilirlik hissini yaratmak ve takip edilecek yolu oluşturmak örneğin, "Önce çamaşırları ayıracağız, sonra hayvanları besleyeceğiz ve sonrasında oyun oynamaya gideceğiz."

* Bir şeyleri yaptırırken sözel olmayan yolları kullanmak, mesela ilerlerken elinizi çocuğunuzun omzuna koymak, bu şekilde onu da ilerlemeye yönlendirmek.

* Çocuğunuzun olanları ve ondan ne beklediğinizi bildiğinden emin olmak -beklentileri daha spesifik ve net ortaya koymak örneğin, "Bardağı kenara koy, teşekkür ederim."

Deneyebileceğiniz bazı şeyler:

* Dili kullanmayı ve soru sormayı azaltın. "Yapalım mı?" yerine, "Hadi yapalım!" deyin.

* İhtiyaç duyulanı çocuğunuza anlatmak yerine gösterin. Örneğin, onunla pazarlığa girmek yerine kucaklayın veya destek

eli uzatın.

* Çocuğunuzun başarı elde etmesi için ona yeterince pratik destek sağladığınızdan emin olun. Örneğin, "Ayakkabı giyme zamanı (giymesinde yardımcı olun), işte budur!"

* Pozitif ve güvenli bir tutumla *şimdi ve burada* olanlara odaklı kalın ve rüşvet (ödül) ve cezalardan kaçının.

* Bir şeyleri başlatıp bitirirken sinyalleri ("Hazır, ve, başla!" veya "Ben sarı" dediğimde) kullanmaya çalışın ve aktivite esnasında hızı, ritmi değiştirin.

Yapı hissinin deneyimlenmesine yardımcı olan spesifik aktiviteler, bir kalıp içerir ve yetişkin tarafından yönetilir.

Liderlik, öngörülebilirlik ve ritim içeren bir aktivite örneği olarak El Kulesi (El Yığını) gösterilebilir. Bu oyunun içeriğine ve neden yapı için harika bir örnek olabileceğini düşündüğümüze bir bakalım.



El Kulesi

Bu oyun, ebeveynin ve çocuğun sırayla bir elini diğerinin elinin üzerine koymasını ve böylelikle giderek yükselen bir kule oluşturmalarını içerir. Bu oyunda liderliği farklı şekillerde alabilirsiniz. Oyunun düzenini sağlamak için el koyma sırasının kimde olduğunu söyleyebilirsiniz veya oyunun hızını değiştirebilirsiniz, mesela, "Vay, hadi şimdi çok yavaş yapalım!" diyerek. Bu şekilde

oynadığınızda çocuğunuz bir yandan eğlenirken bir yandan sizin liderliğinizi deneyimler. Bu, ona günün kalanındaki deneyimlerinde, "Montunu giy!" ve benzeri şeyler söylediğinizde çok farklı hissettirebilir. Theraplay yaklaşımıyla ondan montunu giymesini istemek, muhtemelen şöyle bir şey olurdu, "Bakalım ben 'alfabe şarkısında' R harfine gelmeden önce, montunun fermuarını çekip şapkanı takabilecek misin!'' Çocuğunuz yönergenize uyar ama bu ona sıcak ve bağlı hissettirir. Çocuklar kelimelerden çok deneyimle öğrendiklerinden, El kulesi gibi basit oyunlar ona düzeni ve öngörülebilirliği hissettiği keyifli bir deneyim sağlayabilir ve yetişkinin liderliğini kabul edeceği diğer zamanlar için uygulamalı bir model oluşturabilir.

Theraplay'de çocuğumuza yetişkin olarak bizim liderlik ve rehberlik ettiğimiz deneyimler sunmak için, yapılandırılmış oyunları nasıl kullanabileceğimizi düşünürüz. Hadi bir örnekle Theraplay'in fazla kontrolcü bir çocuğa nasıl yardımcı olabileceğine bakalım.

Örnek: John

John her şeyi kontrol etmek isterdi. Babası ne yapmasını istese, karşı çıkardı. Kalkma saati, kahvaltı yapma, evden çıkma ve benzeri konularda neredeyse hep çatışırlardı. Tahmin edileceği üzere, pek de eğlenmezlerdi. Her gün bir dizi tartışma olduğundan John'un babası gitgide daha da sinirli oluyordu. John bu durumla eğleniyormuş gibi görünüyor, babasına gülüyordu. Babası kendini, ne yapacağını bilemeyen ve işe yaramaz hissediyordu. Cezalar işe yaramamıştı, ödüllerse sadece John bir şeyleri istediği sürece işe yarıyordu. Başka ne yapabilirdi? John mutsuz görünmüyordu (gülüyordu) ama aslında içten içe oldukça kaygılı hissediyordu. Bir şeylerin hep yanlış gittiği hissine kapılıyordu. John sorumluluk alan bir yetişkinle beraber olmanın ne kadar iyi hissettirebileceğini, babası ise işleri nasıl değiştirebileceğini bilmiyordu. İkisi de kontrolden çıkmış gibiydiler.

Babası Theraplay yaklaşımını denedi. Tartışmaya girmek yerine daha oyuncu olmaya ve liderliği ele almaya çalıştı. Banyoda onunla yarışıp geçebileceğini söyledi, kahvaltısını komik ve eğlen-

celi sunumlarla hazırladı, sabah evdeki atmosferin nasıl olacağına o karar verdi (kendini sakin tutmak için çok çalıştı) ve başardı. John çok şaşırmıştı. O kavga etmeye çalışırken babası ona neden böyle davranıyordu ki? Aklı karışmıştı ve sonra o da olaya dahil oldu. Daha fazla karşı koyamadı. Ayakkabı giymeye dair bir yarış varsa, mutlaka 30 saniye içinde bunu yapabildiğini göstermeliydi. Bir şeyler değişiyordu. Babası liderlik yapıyor, ortamın sorumluluğunu alıyordu ve John biraz rahatlamaya başlayabilirdi. Sadece biraz da olsa, rahatlayabildi.

Yapıyı artırmaya yönelik Theraplay fikirleri:

Tablo 3.1 günlük hayatta yapının kullanılabileceği örnekleri içerir ve size, deneyebileceğiniz birkaç Theraplay aktivitesi sunar. Tüm aktivitelerin detaylı tanımları 10. Bölüm'de yer almaktadır.

Tablo 3.1: Yapı: Günlük Hayat ve Theraplay Aktiviteleri

Yaş	Günlük Hayatta Yetişkinin Yapı Sunduğu Örnekler	Yapı İçeren Theraplay Aktiviteleri
Bebeklik	Sallamak, uyanık tutma-besleme-uykuya geçiş düzenini oturtmak, rahat hissetmesi için bebeği kucaklamak	Aynalama; Başı-ortası-sonu belli şarkılar
Erken Çocukluk	Karşıdan karşıya geçerken el tutmak, gerektiğinde "Hayır" demek, rutinleri belirlemek, ortamı çocuğun yaşına uygun şekilde düzenlemek	Kafadan oyuncak düşürme, Battaniyeden kaçış, Kollarıma atla, Hamurla el izi
Okul Çağı	Yemeğe oturmak, okul için hazırlanmak, gruba dahil olmak	El Kulesi, Baloncuk patlatma, Komik suratı taklit et, Lideri takip et, El ve ayak izi, Üç bacaklı yürüyüş
Ergenlik	Öngörülebilir rutinler ve öğünler, ev kurallarının belirlenmesi, yataktan kalkma	Pamuk topu üfleme, Ölçüm, Göz sinyalleri

Özetle:

Bu bölümde, Theraplay perspektifine göre yapının ne olduğuna, çocuklar ve ebeveynler için neden önemli olduğuna baktık. Aile hayatı içerisinde yapı kurmanın neden bazen zorlayıcı olabileceğini ve Theraplay'in bu noktada neler önerebileceğini gözden geçirdik. Hatırlanması gereken temel nokta; yapı, çocuğunuz için net, tutarlı, sevecen ve oyuncu bir lider olabilmektir.

4. Bölüm
Bağlılık

Bu bölümde Theraplay'de bağlılığın ne anlama geldiğine ve neden önemli olduğuna bakacağız. Sonrasında bağlılığın neden bazen zorlayıcı olabileceğini ve çocuğumuzla yeniden bağ kurmak için (veya var olan bağı güçlendirmek için) Theraplay fikirlerinden yararlanarak neler yapabileceğimizi değerlendireceğiz.

Bağlılık nedir?

Bağlılık boyutu Theraplay'in temel elementlerindendir ve sıradan ebeveynlerin içsel olarak (doğal olarak) yaptıkları üzerine kuruludur. Theraplay'de bağlılık, 4 konuyu nasıl yaptığımıza odaklanır.

1. Çocuğumuzla duygusal bağ kurduğumuz anlar yaratmak, *şimdi anları*

2. Çocuğumuzla etkileşimimizde hassas (duyarlı), yatıştırıcı ve neşeli bir tutum sergileyerek ona özel ilgi göstermek (kendini özel hissetmesini sağlamak).

3. Çocuğumuzu fark etmek ve onun içinde bulunduğu ruh hali ile uyumlanmak.

4. Çocuğumuzun içinde bulunduğu hale uygun iletişim kurmak (ve oradaki ihtiyacını karşılamak) böylelikle *tam olarak ihtiyacı karşılanmış/görülmüş hissetmesini* sağlamak.

Ne demek istediğimize daha yakından bakalım.

Duygusal bağ

Bağlılık, ebeveyn ve çocuğun duygusal bağ kurduğu anlarda oluşur. Bu olduğunda, kendimizi *şimdi ve burada* yaşanan bir anın içerisinde tamamen çocuğumuza odaklanmış hissederiz, aynı zamanda çocuğumuz da kendini tamamen bize odaklanmış olarak hisseder.

Duygusal bağ, genellikle çocuğumuzla *birlik* içinde hissettiğimiz ve çocuğumuzun da bize bağlı hissettiği kısa bir andır. Bu karşılıklı anda, iki tarafın da tüm odağı birbiri üzerindedir ve uyum içerisinde keyfi ve birlikteliği paylaşırlar. Bağlılık anında, başka hiç kimse, hiçbir şey yokmuş gibi hissedilir. Bir gülümseme, kıkırdama veya sıcak bir bakış bize çocuğumuzun bizimle olmaktan keyif aldığını fark ettirir. Uzun vadeli bağlılık ancak bağlanma anlarının birikimi ile gerçekleşir. Bağlanma anlarının anahtarı, karşılıklılık ve içtenlikle bağlı hissetmenizdir.





Çocuğumuza kendini özel hissettirmek

Erken dönemlerden itibaren çocuğumuza özel ilgi göstermeye başlarız. Hamilelikte, büyümekte olan bebeğimizle *konuşabiliriz* ve belki bebeğimiz hareket ettiğinde biz de karnımızı okşayabiliriz. Bebeğimizi biricik ve ayrı bir birey olarak fark etmeye başlarız.

İşler iyi gittiğinde, bebeğiniz doğduğunda birbirinizle *birlikte* olmanın tadını çıkarırsınız. Bu noktada, ilişkideki odağın ve dikkatin karşılıklı olarak birbirinizde olması bağlılığın oluşmasını sağlar. Özel bir ilişki yaratılmış olur. Ebeveyn ve bebek genellikle kısa süreler boyunca tüm dikkatlerini birbirlerine verirler ve bu kısa anlar saatler, günler ve haftalar boyu tekrarlanır. Tüm bu bağlanma anlarının ortak sonucunda; çocuğumuz kendini güvende ve değerli hisseder ve bu güzel duyguları ebeveyni olarak bizimle

bağdaştırır. Ebeveynler olarak biz de çocuğumuza olan sevgi ve hayranlığımızı bu anlar aracılığıyla oluştururuz, böylelikle çocuğumuzla özel bir bağ kurmuş oluruz. Çoğunlukla çocuğumuzla ilgili tüm harika şeyleri fark ederiz. Neye benzediğini. El ve ayak parmaklarının ne kadar küçük olduğunu. Ne kadar tatlı olduğunu. Onu ayrı ve biricik (kendine özgü) bir birey olarak fark etmeye ve onu tanımaya zaman ayırırız. Aynı şekilde bebeğimiz de bizi fark eder. Bizi duyabilir, koklayabilir, görebilir ve hissedebilir.

Elbette yapılması gereken birçok temel ebeveynlik görevi bulunur, örneğin, çocuğumuzu beslemek ve temizliğini sağlamak gibi. Bu işleri görev-odaklı olarak etkili şekilde yapabiliriz: örneğin, alt bezini çıkar, sil ve yeni bez bağla. İş halloldu! Ancak, bu bez değiştirme süreci çoğu ebeveyn için, diğer birçok bakım verme görevinde olduğu gibi, bir bağlılık fırsatına dönüşür. Nasıl mı? Şöyle ki, bir yandan yapmanız gereken görevi gerçekleştirirken diğer yandan çocuğunuzla sohbet edersiniz ve oynarsınız. Yanaklarınızı şişirip bebeğinizin karnına üfleyebilirsiniz ve o da size keyiften yükselen sesiyle karşılık verir. Böylece basit bir bez değiştirme işlemi, aranızda oyuncu bir bağa dönüşür. En ilgi çekici şarkı söyleme tonunuzla, eğlenceli yüz ifadeleriniz ve mimiklerinizle çocuğunuzun dikkatini nasıl çekeceğinizi bilirsiniz. Aynı şekilde, onun durmaya, mola vermeye ve başka yerlere bakmaya da ihtiyaç duyduğunu bilirsiniz ve içsel olarak ona ihtiyaç duyduğu molayı vermek için heyecan seviyenizi düşürürsünüz. Çocuğunuzla *uyumlanırsınız* ve ona *tam olarak ihtiyacı karşılanmış* hissettirmek için nasıl tepki vermeniz gerektiğini bilirsiniz. Bu, çoğu zaman tamamıyla kendiliğinden olur, bu sebeple aslında neler yapıyor olduğunuzu ve ona ne kadar yardımcı olduğunuzu fark edemeyebilirsiniz.

'Uyumlarıma' ve 'Tam Olarak İhtiyacı Karşılanmış' hissetmesini sağlama

Bebeğinizi ve çocuğunuzu tanımaya başladıkça, onun bedeninde ve zihninde hissettiklerini nasıl ortaya koyduğunu çok daha iyi fark edebilmeye başlarsınız. Farklı ağlamalarının ne anlama geldiğini öğrenirsiniz ve onu daha iyi tanımak için yüz ifadelerini ve

çıkardığı sesleri anlamlandırmaya başlarsınız. Ne zaman uykulu veya canlı, mutsuz veya memnun olduğunu anlayabilirsiniz. Ancak çocuğunuzla *uyumlandığınızda* ona ihtiyacı olanı sunabilirsiniz.

Başka bir örneğe bakalım, bu sefer tipik bir okul öncesi çocuğu olsun. Çocuğunuz küçük bir taş buluyor ve göstermek için size geliyor. Siz yaptığınız işi bırakıp ilginizi özenle ona verirsiniz, onun neşesini paylaşırsınız, sıcak bir bakış ve kucaklamayla onun ne kadar keyifli hissettiğini *anladığınızı* gösterirsiniz. Benzer olarak, çocuğunuz yürümeyi öğrenmeye çalışırken sendelediğinde, onu sakinleştirmek için sarılır veya cesaretlendirici sözler söylersiniz. Çocuğunuza onun nasıl hissettiğini anladığınızı ve yeniden iyi hissetmesine yardımcı olabileceğinizi gösterirsiniz. Bu, onun için oldukça rahatlatıcı ve bağ kurucudur. Kendisini, görülmüş hisseder ve sizi kendisiyle içselleştirebilir.

Ebeveyn olarak çocuğumuz aşırı-uyarıldığında veya üzgün olduğunda bunu fark edip, tepkilerimizi bunlara göre düzenleriz. Aynı şekilde çocuğumuz sıkıldığında ve oyun için birine ihtiyaç duyduğunda da bunu fark ederiz. Konfor alanı ve oyun arkadaşı olmak arasında gider geliriz. Tüm dünyada ebeveynlerin çocuklarına yuva şarkıları söylüyor olması tesadüf değildir. İnsanlar içsel olarak bebekleriyle ve küçük yaştaki çocuklarıyla oyun oynamalarını sağlayan şarkılar yaratmışlardır. Birçok yuva şarkısı ebeveyn ve çocuğun duyguları birlikte öğrenmesi için de alan açar, tıpkı *Küçük Farecik Markette* şarkısında olan ayak parmaklarını fark etme ve 'eve kadar koşma' sırasında heyecan hissetme (ebeveyni oyuncu şekilde çocuğunu ayağından karnına kadar gıdıklarken söyleniyor) temaları gibi.

* ***Gıdıklama konusunda not:*** *Theraplay'de gıdıklamamaya, bunun yerine dokunuşların daha öngörülebilir ve belirgin şekilde hissedilir olmasına özen gösteririz. Gıdıklama eğlenceli görünebilir ama ne zaman biteceğini kontrol edecek kişi siz değilseniz, bir anda rahatsız hissettirebilir.*

Sevdiğiniz biri ile paylaşılan keyif ve bağlılık anlarından daha iyisi yoktur.

Çocukluk sürecinde bağlılık

Hepimizin bildiği gibi çocuklarımız büyür ve ihtiyaçları değişir. Çocuğumuz farklı şekillerde iletişim kurabilir, biz de ebeveynler olarak, onu tanımaya devam etmek ve onunla *senkronize* olabilmek için yollar geliştiririz. Hangi ruh hali içinde olduğunu, ne zaman bize ihtiyaç duyabileceğini ve ne zaman işleri kendi başına çözmesi için ona alan açmamız gerektiğini öğreniriz. Bağlılığı gösterme şeklimiz biraz farklı görünebilir. Birlikte yenen bir yemek, bir şaka veya eğlenceli bir SMS/Whatsapp mesajı yoluyla birbirimize bağlanabiliriz. Çocuğumuzun bizden bağımsızlaşmaya ihtiyaç duyduğunu fark ederiz ancak yine de o içten bağın hissedildiği anlar yaratmanın yollarını buluruz.

Çocuğumuzla bağlılık kurma şekillerimiz aileye ve kültüre göre de değişkenlik gösterir. Bazı aileler mizahı, kırıcı olmayan sataşmaları sıklıkla kullanır ve fiziksel olarak birlikte vakit geçirirler. Bazıları ise daha sessiz, sakin yollarla bu bağlılık duygusunu yaratırlar. Bağlılığın hangi yolla kurulduğu önemli değildir. Önemli olan çocuğumuzun, onu tanıdığımızı, neye önem verdiğini bildiğimizi ve bizim için *özel* olduğunu bilmesidir. Böylelikle bizi onun yanında olan, doğru zamanda, doğru şekilde destek sağlayan ebeveynler olarak görür.





Unutmayın ki, bir ilişkiyi düşündüğümüzde, sizin ve çocuğunuzun arasında olanları göz önüne alırız. İkiniz de aranızdaki etkileşimin gidişatı için ortaya bir şeyler koyarsınız.

Bağlılık neden çocuğa yardımcı olur? Çocuk Perspektifinden

Çocuğun perspektifinden bakıldığında, ebeveyn ile bağın hissedildiği anlar çocuğun kendini değerli, istenilen ve kabul gören olarak hissetmesine yardımcı o!ur. Ebeveyninin dikkati ve ilgisinin kendi üzerinde olmasıyla çocuk, *önemliyim* ve *seviliyorum ve değer görüyorum* mesajlarını alır. Bu benzersiz etkileşimler çocuğun olduğu haliyle ebeveynleri tarafından kabul edildiğini ve değer gördüğünü hissetmesine yardımcı olur.

Ebeveynleri kendisi ile olmaktan keyif aldığında çocuk, *ben iyi bir insanım*, *sevilebilirim* mesajını öğrenir. Bu, olumlu özgüven ve öz-değerin başlangıcıdır. Ayrıca, ebeveynlerinin kendisine empati göstermesi ile çocuk, *nasıl hissettiğini anlıyorum* mesajını alır. Bu da çocuğun empati kurabilme ve alabilmeyi öğrenmesinin temelini oluşturur.

Hangi yaşta olursa olsun, kabul gördüğünü ve anlaşıldığını hissettiği ilişkilerin olduğu bir ortamda yaşayan çocuk, gelişime açık olur. Çocuğun sahip olduğu ilişkiler ve o ilişkilerin içinde hissettikleri, gelecekteki ilişkilerinin nasıl hissettirmesi gerektiğine dair bir beklenti veya model oluşturur. Çocuk, küçüklükten gençliğe doğru büyüdükçe, iyi bir ilişkinin biriyle olmaktan keyif almak ve kendini değerli ve kabul görmüş hissetmek anlamına geldiğini anlar. Bunun yetişkinlikte daha sağlıklı ilişkiler kurulmasına nasıl katkı sağlayacağını görmek zor değildir.

Bağlılık neden ebeveyne yardımcı olur? Ebeveyn Perspektifinden

Ebeveynler olarak, hepimiz çocuklarımızla birlikte olmaktan keyif almak isteriz. Çocuğumuza bağlı hissetmek ve beraberken olumlu duygular içinde olmak önemlidir. Bu hisler ilişkimiz için *yapıştırıcı* niteliğindedir (*bağlayıcılık* sunar) ve birçok kişi için, aile

olmanın özünü oluşturur.

Bize değer verildiğini, kabul gördüğümüzü ve sevildiğimizi hissettiren insanlarla olduğumuzda, hayatın diğer alanlarında da daha başarılı oluruz. Ebeveyn olarak, çocuğumuzla yakın ilişki kurmak çok tatmin edicidir. Çocuğumuzla aramızdaki bağı hissetmek, olumlu duyguların beynimizdeki kimyasallarını tetikler, bu da tüm vücudumuzda olumlu etki yaratır.

Bağlılık ters gittiğinde veya yoldan çıktığında

Bazı çocuklar ve ebeveynler için, rahat hissedilen bağlılık seviyesini bulmak ve oluşturmak zorlayıcı olabilir. Bu durum çocuğun, yetişkinin veya genellikle iki tarafın da hassasiyetlerinden kaynaklanabilir. Ayrıca göz önünde bulundurulması gereken birçok kişisel farklılık vardır. Aşağıda birkaç farklı sebep ele alınmıştır.

Çocuk bağlılığı neden zorlayıcı bulabilir?

Çocuğun bağlılığı zorlayıcı bulmasının birçok farklı sebebi vardır:

* Çocuğunuz doğası gereği sakin, pasif veya içe dönük olabilir ve bağ kurmak, bir şeylere dahil olmak için biraz daha hassas bir desteğe ihtiyaç duyabilir.

* Çocuğunuz dikkatini toplayıp odaklanmakta zorlanıyor olabilir ve bir şeyden diğerine hızlı geçişler yapabilir, bu da bağlılığı zorlaştırır.

* Çocuğunuzun gelişimsel zorlukları olabilir. Örneğin, otizm spektrumun merkezinde sosyal ilişkilerde zorluk yaşamak yatar, bu da çocuk için bağlanmayı daha zorlu kılar.

* Çocuğunuz erken dönemlerde; ilk haftalarında, aylarında veya yıllarında ihmal deneyimi yaşamış olabilir. Bu da ilginin kendi üzerinde olduğunu ve değer gördüğünü hissettiği erken dönem deneyimlerini kaçırması anlamına gelir. Erken dönemden aşina olunmayan bir duygu olarak bağlılık, şu anda çocuğa iyi hissettirmez ve bundan kaçınmaya çalışabilir.

Çocuğunuzun bağlılığa nasıl tepki verdiğini düşünmek yardımcı olabilir. Çocuk kontrol listesi bu konuda işinizi kolaylaştırabilir.

Çocuk Kontrol Listesi: Çocuğunuz Bağlılığa Nasıl Tepki Veriyor?

S Çocuğunuz ona yaklaşmanızı engelliyor gibi görünür mü?

S Çocuğunuz sizi görmezden gelir veya reddeder mi?

S Çocuğunuz ona yaklaşmaya veya oyun oynamaya çalıştığınızda *saçma davranışlar* sergiler mi?

S Çocuğunuz beraber oyun oynadığınızda fazla heyecanlı görünür mü?

S Çocuğunuz onunla oynadığınızda katılım göstermekte (veya dikkatini vermekte) zorlanır mı?

S Çocuğunuz fazla ciddi görünür mü veya rahatlamakta ve eğlenmekte zorlanır mı?

Eğer yukarıdaki soruların herhangi birine evet dediyseniz, Theraplay aktivitelerinden birkaçını aile hayatınıza nasıl eklemeye başlayabileceğinizi düşünmek size yardımcı olabilir. Bazı çocuklar, sebep ne olursa olsun, bağlılık konusunda daha fazla desteğe ve deneyime ihtiyaç duyar.

Ebeveynler bağlılığı neden zorlayıcı bulabilir?

Ebeveynler bazen bağlılıkta zorlanabilir, bu birçok farklı sebepten kaynaklanabilir:

* Oyun konusunda kendinizi rahat hissetmeyebilirsiniz ve çocuğunuzla nasıl oynayacağınızı bilmekte zorlanabilirsiniz.

* Kendi ebeveynlerinizden gördükleriniz önemli olabilir. Belki ebeveynleriniz çalışmak zorunda olduklarından veya ilgilenmeleri gereken çok sayıda çocukları bulunduğundan fiziksel olarak yanınızda olamadılar ve birlikte sıkça vakit geçiremediniz. Belki de ebeveynleriniz duygusal olarak yanınızda olamadı

veya muhtemelen önemsiz buldukları için oyuncu davranmadılar. Bu, kendiniz bağ kurmayı deneyimlemediğiniz için bağ kurmakta zorlandığınız anlamına gelebilir.

* Çocuğunuzun erken dönemlerinde hastalık veya hastane süreci geçirdiğinizden dolayı ebeveynliğiniz sekteye uğramış olabilir. Depresyon süreci yaşamış olabilirsiniz veya onunla nasıl bağ kuracağınızı bilememiş olabilirsiniz.

* Çocuğunuzla bağınızın zedelenmesine, kesintiye uğramasına neden olan, zorlayıcı bir *tecrübe* yaşamış olabilirsiniz. Boşanma, ayrılık veya kayıp-yas yaşamış olabilirsiniz. İş değiştirmiş veya taşınmış olabilirsiniz. Bir yandan hayatla mücadele edip, bir yandan aileye bakmaya çalışırken ebeveynlik yapmak zorlayıcı olabilir. Hayatımızın bazı dönemlerinde stresli deneyimlerle karşılaşırız, zamanımız ve odağımız çocuğumuzla dilediğimiz gibi bağ kurmaktan ziyade problemi çözmeye kayar, bu da doğaldır.

* Halihazırda iyi hissetmiyor olabilirsiniz ya da size bunalmış hissettiren veya rahatsızlık veren zorluklar yaşıyor olabilirsiniz.

Aile ilişkilerinde bağlılığın şeklinin ve seviyesinin de farklılık gösterebileceğini söylemek önemlidir. Bazı aileler fiziksel temas konusunda (gıdıklama gibi) diğerlerine göre daha rahattır, bazıları diğerlerine göre daha fazla mizah ve hareketli oyunlar kullanır. Theraplay tüm ailelerin aynı şekilde bağ kurmasını sağlamaya çalışmaz. Amacı herkesi sarılma konusunda rahat hissettirmek değildir. Sadece ailelerin birbiriyle bağlı hissetmesine ve destekleyici ilişkiler kurabilmesine yardımcı olmayı ister.

Çocuğunuza sunduğunuz bağlılığın şeklini ve seviyesini düşünmek etkili olabilir. Eğer bağlılığın seviyesi çok düşük olursa, problemlerin görülme olasılığı artar. Örneğin, bir ebeveynin çocuğuyla bağlılık seviyesi uzun süredir düşükse, çocuğun; içe kapanmaya, izole olmaya, üzülmeye, temastan (veya iletişimden) kaçınmaya ve kendini düzenlemede zorlanmaya eğilimi artar. Çok fazla bağlılık kurmaya çalışmak da mümkündür. Çocuğunuz ile *uyum* içerisinde değilseniz oyunu fazla yükseltebilirsiniz, bu durumda

çocuğunuz aşırı heyecan duyabilir ve kontrolden çıkabilir veya bunu *kendi alanına girilmiş* olarak değerlendirip yalnız kalmayı tercih edebilir. Tam ihtiyaç duyulan seviyeyi bulmak zorlayıcı olabilir.

Ebeveyn kontrol listesi size göz önünde bulundurmanız için bazı kolaylaştırıcı sorular sunar.

Ebeveyn Kontrol Listesi: Nasıl Bağlılık Kuruyorsunuz?

S Çocuğunuzla aranızda fazla mesafe olduğunu hisseder misiniz?

S Çocuğunuzun ne hissettiğini genellikle bilir misiniz ya da bu bazen zorlayıcı mıdır?

S İhtiyaç duyduğunda çocuğunuzu sakinleştirebilir misiniz?

S Siz ve çocuğunuz, birlikteyken oyuncu olabilir misiniz?

S Çocuğunuzlayken kendinizi fazla ciddi veya rekabetçi bulur musunuz?

S Kendinizi çocuğunuzla bağ kurmak için fazlaca çabalarken bulur musunuz?

Ebeveyn kontrol listesi sizin için bağlanma konusunda bazı hususları belirgin hale getirmiş olabilir. Kendinize katı davranmayın. Ebeveyn olarak, harika bir iş çıkarıyorsunuz ve bazen bağınız kopmuş veya bunalmış hissetmeniz normaldir. Siz ve çocuğunuz arasında kısa oldukları için fark etmeyebileceğiniz pek çok güzel an olabilir. Bu kısa bağ anları önemlidir.

Bağlılığın varlığını nereden anlarız?

Siz ve çocuğunuzun birlikte *bağlılık* geliştirdiğini gösteren işaretlerden bazıları şunlardır:

* Yaşadığınız ana odaklandığınız *şimdi anlarınız* keyif doludur ve birlikte içtenlikle eğlenirsiniz.

* Siz ve çocuğunuz birlikte oyuncu olabilirken, işleri yerine getirmeye de devam edersiniz.

* Çocuğunuzun duygu durumunun farkındasınızdır ve ihtiyaç duyulanı doğru şekilde karşılayabilirsiniz.

* Duygusal hızı siz belirlersiniz, böylelikle çocuğunuzun heyecan gibi duyguları kontrolden çıkmaz.

* Siz ve çocuğunuz uyum ve *senkron* içindesinizdir.

Unutmayın, bağlılık anlarda olur! Günün her dakikasında çocuğunuzla tam bir uyum içinde olmayı beklemeyin. Tıpkı gökyüzünde gelip giden bulutlar gibi, ebeveyn çocuk arasındaki bağlanma da gün içinde gidip gelir.

Ayrıca çocuğunuzla beraberken oyuncu hissetmediğiniz anların da olabileceğini unutmamak önemlidir. Kendinizi rahat ve iyi hissetmiyorken oyuncu olmaya zorlamanıza gerek yoktur.

Ne yapabilirsiniz? Theraplay'den bağlılığa dair fikirler

Çocuğunuzla aranızda *bağ* kurmaya çalışmak, var olan bağı geliştirmek ve aranızdaki bağı hissettiğiniz anlar yaratmak için yapabileceğiniz küçük ama önemli birçok şey vardır.

Kitabın önceki bölümlerinde belirtildiği gibi, Theraplay gün içerisinde, kısa da olsa, siz ve çocuğunuzun ilişki içinde olduğu, eğlendiği ve *burada birlikte* olduğunu hissettiği anlar yaratmaya odaklanır.

Deneyebileceğiniz bazı öneriler:

* Çocuğunuzun ona ait, ona özel olan özelliklerini fark edin, örneğin; çillerini, saçlarını, kıyafetini, bir şeyi yapış şeklini. Verilen mesaj; *Seninle derinden ilgileniyorum*, *seni görüyorum*.

* Basit oyunlar oynayın ve spontane, akışta eğlenmenin küçük yollarını bulun. Bu bir el çırpma veya saklambaç oyunu olabilir ya da aynı zamanda kısa bir şaka, bir bakışını yakalama, yarış yapma, birbirinizin yanından geçerken şaka yollu dürtme de olabilir. Verilen mesaj; *Burada beraberiz, bu bunu seviyoruz*.

* Günlük rutininizde kullanacağınız, size özel bir karşılama ve

vedalaşma selamı belirleyin -bunu sabahları, okul için çıkarken, dışarıdan döndüğünde kullanın. Verilen mesaj; *Seni özledim, döndüğüne sevindim,* veya *Sonra görüşürüz, seni düşünüyor olacağım.*

* Birlikte keyifli, rahat zaman geçirmek için ortak ilgi alanları bulun, örneğin yemek yapmak, köpeği gezintiye çıkarmak veya film izlemek gibi.

* Çocuğunuzun bilgisayar oyunuyla veya son günlerde ilgilendiği, odaklandığı konularla ilgilenmek için çabalayın. Onun hevesini, heyecanını dinleyin ve nesini bu kadar sevdiğini anlamaya çalışın.

* Eğer onun için zorlayıcı bir şey oluyorsa (sizin için önemsiz olsa bile) samimiyetle ilgi gösterin ve yanında olmaya çalışın. Verilen mesaj; *İyi olmadığında bunu fark edebilirim, burada ve yanındayım; bunu atlatmanın bir yolunu bulacağız.*

* Takım çalışması yapılabileceğini hissettiğinizde birlikte olmanın yollarını arayın. Bu, özellikle çocuğunuzla yararsız bir şekilde, fazlaca rekabet etme eğilimdeyseniz yardımcı olacaktır.

Bağlılık hissini deneyimlemenize yardımcı olan spesifik aktivite türleri, sizin sadece çocuğunuza odaklanmanızı ve böylece onu fark edip, ona karşılık verebilmenizi içerir. Dikkatinizi çocuğunuzun ona özel, benzersiz özelliklerine odaklar ve *anda* bağ kurmanın küçük yollarını ararsınız.

Saklambaç oyununu ve neden bu oyunu harika bir bağlanma örneği olarak gördüğümüzü düşünelim.

Saklambaç

Bu oldukça bilindik bir oyundur ve Ce-e oyununun sofistike bir versiyonu gibidir. Ebeveynin gözü kapalıyken çocuğun odanın içinde bir yere saklanmasını içerir. Sonrasında ebeveyn çocuğu bulur ve birlikte neşe içinde gülerler. Bu oyunun birçok varyasyonu bulunur. Örneğin, bazen saklanan kişi kendi yerinin bulunmasını kolaylaştırmak için, arayan kişiye küçük hayvan sesleri çıkarmak gibi ipuçları verebilir.

Bu basit oyun ebeveyn ve çocuğun önce ayrılması sonra yeniden birbirini bulması fikri üzerine kuruludur. Buna bağlı olarak birçok duygusal yön içerir ancak bunlar ilk bakışta fark edilemeyebilir. Çocuk saklanırken genellikle bulunma konusunda bir bekleyiş ve artan bir gerginlik içindedir. Bu heyecan hissettirir. Bulunduğunda ise, neşenin ve olumlu duyguların paylaşıldığı bir an yaşanır. Tüm bunlar çocuğun bedeninde değişimlere neden olur. Bekleme sürecinde çok yoğun heyecan hissedebilir ve hepsi, yüksek bir ses ve küçük bir dokunuş ile son bulur, "Buldum seni!" Ebeveyn ve çocuk kavuşma ve bağlanma anının keyfini paylaşır. Genellikle tekrarlanarak oynanan bu oyun, çocuğa yoğun duygularla baş etme deneyimi sağlar ve ebeveynle yeniden kavuşuyor olmaktan duyduğu keyfi tekrar tekrar yaşatır. Aynı zamanda desteklenerek ebeveynden ayrışmayı da prova etmiş olur, ki bu da gelişimin temel bir parçasıdır.



Şimdi Theraplay'in içe kapalı bir çocuğa nasıl yardımcı olabileceği konusuna bir örnekle bakalım.

Örnek: Anaya

Anaya sessiz, içe dönük 9 yaşında bir çocuktu. Sadece kendi ile olmak istiyor ve ebeveynleriyle vakit geçirmekten kaçınıyordu. Anaya'nın annesi onunla aktivite yaparken, eğlenceli hale getirmek için çok çaba gösteriyordu. Anaya bir şeyler üretmekten ve sanatsal şeylerden hoşlanıyordu ama annesi bunları kendisiyle yapmak istediğinde Anaya sadece kendi yaptığına odaklanıyor,

birlikte üretmiyordu. Sanki annesi orada yokmuş gibi davranıyordu. Annesinin, neden birbirleriyle bağ kurmakta zorlandıkları konusunda kafası karışmıştı. Bakıldığında, birçok şeyi birlikte yapmışlar gibi görünüyordu ama annesi duygusal olarak bir şeylerin eksik kaldığını hissediyordu. Bu sebeple Anaya ile olmanın farklı yollarını bulmak istedi.

Annesi Theraplay yaklaşımını denedi. Günlük sanat aktivitelerini yaparken, annesi odağı Anaya'nın yapmakla uğraştığı objeye değil; birbirleri üzerine bir şeyler çizmeye ve tasarlamaya yoğunlaştırdı. Birbirlerini kuş tüyleri, çıkartmalar ve yüz boyaları ile süsledikleri bir oyun başlattı. Anaya hem annesini süslemekten hem de süslenilmekten keyif alıyor gibiydi. Annesi Anaya için zorlayıcı olabileceğini düşünerek oyunu kısa tuttu, böylelikle objeleri süslemeye geri dönmeden önce, kısa bir süre sadece birbirlerine odaklanmış oldular. Bu oyun birlikte sanat aktivitesi yapma süreçlerinin bir parçasına dönüştü. Zaman içerisinde annesi, bir şeylerin değiştiğini ve birlikte zaman geçirmenin daha çok birlikte olma haline dönüştüğünü fark etti.

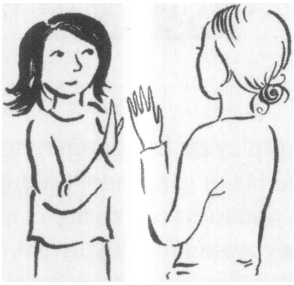
Bağlılığı arttırmaya yönelik Theraplay fikirleri:

Tablo 4.1 bağlılığa dair günlük örnekleri ve deneyebileceğiniz birkaç Theraplay aktivitesini içerir. Bahsi geçen Theraplay aktivitelerinin ayrıntılı tanımları 10. Bölüm'de yer almaktadır.

Oyunların çoğu dünyanın farklı yerlerinde aileler tarafından oynandığından, bazıları size de tanıdık gelebilir. Birçoğu basit oyunlar olduğundan, size küçük yaş çocuklarına özelmiş gibi gelebilir. Biz büyük çocukların da özellikle evlerinin mahremiyetinde oynadıklarında veya küçük yaştayken bu oyunları oynama fırsatı bulamadıklarında, bu *bebeksi* oyunları oynayacaklarını biliyoruz. Ek olarak bazı büyük yaş aktivitelerinden de söz ettik.

Tablo 4.1: Bağlılık: Günlük Hayat ve Theraplay Aktiviteleri

Yaş	Günlük Hayatta Yetişkinin Bağlılık Sunduğu Örnekler	Bağlılık İçeren Theraplay Aktiviteleri
Bebeklik	Bebeği uykudan uyandırma, giyinirken dostça sohbet etme, bebeği hava atıp tutma/ sallama, uyanma-beslenme-uykuya dair günlük rutinler oluşturma, bebeği kucağa alma	Ce-ee, Bip-Düt, Yanakları Patlat, Merhaba-Hoşçakal
Erken Çocukluk	Çocuğu günlük aktivitelere oyuncu yollarla dahil etme (sizin yardımcınız olarak), ne kadar büyüdüğünü ve neler yapabildiğini fark etme (ve fark ettiklerinizi dile getirme), şarkı söyleme ve hızı değişen, sürpriz içeren oyunlar oynama	Küçük fare markette, Fış fış kayıkçı, At sırtında, Saklambaç, Üfle ve devir
Okul Çağı	Birlikte yemek yemek, parka gidip oynamak, okuldan döndüğünde karşılamak, birlikte eğlenmek gibi deneyimleri paylaşmak	Kontroller, Saklambaç çeşitleri, El çırpma oyunları, Folyoda izler, Çıkartma eşleme, Özel el sıkma yöntemi, Komik suratı taklit etme, Önce devir sonra kaldır, Kuş tüyüyle, çıkartma ve yüz boyasıyla birbirini süsleme
Ergenlik	Gün içinde telefon, mesaj gibi yollarla temasta kalmak, kıyafetlerini ve stil değişimlerini fark etmek, ortak şakalar yapmak, birlikte keyifli-rahat vakit geçirmek	Aynalama, Komik suratı taklit etme, Bardaklarla ritim yapma, Rap şarkı uydurma, Folyoda izler, Manikür, Pamuk topu hokeyi veya Pipetle pamuk topu üfleme



Özetle:

Bu bölümde, Theraplay perspektifinden bağlılığa ve çocuklar ve biz ebeveynler için neden önemli olduğuna baktık. Zaman zaman bağlılık yolunda karşılaşabileceğimiz engellerden söz ettik ve bağı yeniden bulabilmek için bize yardımcı olabilecek Theraplay fikirlerini paylaştık.

Hatırlanması gereken en önemli nokta; bağlılığın her gün kısa anlarda çocuğunuzla bağlı ve *uyum içinde* hissetmekten geçtiğidir.

5. Bölüm
Besleme

Bu bölümde Theraplay'de beslemenin ne anlama geldiğine ve neden çocuğumuz ve bizim için önemli olduğuna bakacağız. Sonrasında, beslemenin neden bazen zorlayıcı olabileceğini ve böyle durumlarda beslemeyi yeniden oluşturmak için Theraplay fikirlerinden yararlanarak neler yapabileceğimizi değerlendireceğiz.

Besleme nedir?

Besleme Theraplay'in temel boyutlarındandır ve sıradan ebeveynlerin doğal olarak yaptıkları üzerine kuruludur. Theraplay'de besleme 3 şeyi nasıl yaptığımıza odaklanır:

1. Çocuğumuzla ilgileniriz böylelikle kendini önemsenmiş ve değerli hisseder.

2. Çocuğumuzla sakinleştirici, rahatlatıcı ve güven verici şekilde etkileşim kurarız.

3. Çocuğumuz için dünyayı güvenli ve öngörülebilir kılarız.

Hadi bunlara daha ayrıntılı bakalım.

Çocuğunuzla ona önemli ve değerli hissettirecek şekilde ilgilenmek

Bebeğimize bakım verirken; yemek yedirmek, alt değiştirmek, kucaklamak, sallamak ve ağladığında rahatlatmak gibi beslemeye dair çok şey yaparız. Bu besleyici görevler, çoğunlukla çocuğumuzun fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik eylemlerdir. Aynı zamanda da duygusallardır. Örneğin, bebeğinize yemek yedirirken onun sadece fiziksel yemek ihtiyacını karşılamazsınız, aynı zamanda ona güvende hissettiren duygusal bir mesaj vermiş olursunuz; *seninle ilgilenmek benim görevim* ve *şu an neye ihtiyaç duyduğunu biliyorum*. Aslında bakım vermeye yönelik tüm görevler çocuğunuza onunla ilgilendiğiniz mesajını verir. Çocuğunuz,

onun ihtiyaçlarını karşılayacağınızı bilerek ve dünyada güvende hissederek büyür.

Ebeveyn olarak çocuğunuzun ileriye yönelik ihtiyaçlarını da tahmin etmeye çalışırsınız, böylelikle çocuğunuz ihtiyaç duyduğunda onu anlamaya ve rahatlatmaya hazır olursunuz. Dışarı çıkarken bebeğiniz için hazırladığınız çantayı bir düşünün; biberonlar, bebek bezleri, yedek kıyafetler ve hatta belki küçük bir oyuncak! Ebeveyn olarak onun ihtiyaç duyabileceği her şeyi düşünmeye çalışırsınız. Bu, ilerleyen süreçte bebeğiniz ağladığında ona hızlıca yardımcı olabilmeniz anlamına gelir. Hazırlıklı olma, bebeğinizin bir şeye ihtiyaç duyduğunda verdiği sinyali fark edip anlama ve ihtiyacını karşılamayı içeren akış gün be gün sürekli tekrar eder. Bunu yaparak bebeğinize şu mesajı verirsiniz; *Seni anlıyorum ve neye ihtiyacın olduğunu biliyorum. Buradayım*, *hazırım.*

Sakinleştirici, rahatlatıcı ve güven verici şekilde etkileşim kurmak

Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken aynı zamanda ona sakinleştirici, rahatlatıcı ve güven verici şekilde yaklaşırsınız. Eğer bir ebeveyni bebeğiyleyken izlerseniz, ebeveynin bebek rahatsızlık hissedip huysuzlandığında onu sakinleştirmek için birçok farklı yol denediğini görürsünüz. Bu, bazen bebeği sallamak, bazen ona şarkı söylemek, kucağa almak veya sırtını sıvazlamak olabilir. Sakinleştirici sözlerin ve nazik dokunuşların bu kombinasyonları bebeğin kendini görülmüş ve desteklenmiş hissetmesine yardımcı olur.

Dünyayı güvenli ve öngörülebilir kılmak

Çocuğunuza tutarlılık ve süreklilikle bakım ve konfor sağladığınızda onun dünyasını güvenli kılarsınız. Aslında bir bebek için dünya sizsinizdir. Bebeğiniz henüz sizinle ilişkisinin ötesinde var olan dünyanın farkında değildir. Sizinle olan dünyasının güvenli ve öngörülebilir olmasını sağladığınızda onu gerçek dünyayı keşfetmeye hazırlamış olursunuz.

Çocukluk döneminde besleme

Çocuğunuz büyüdükçe sizden almaya ihtiyaç duyduğu besleme türleri de yavaş yavaş değişir. Küçük çocuğunuz yürümeyi ve koşmayı öğrenir. Düşmesi ve kazara bir yerlerini çarpması kaçınılmazdır ama yeni tanıştığı dünyaya rahatlatıcı bir sarılmayla hazırlandığında bu kazalarla daha iyi baş eder. Dünya tehlikeli geldiğinde, güven vermek ve yatıştırmak için yanında olacağınızı bilir.

Çocuğunuz okul çağına geldiğinde, birçok şeyi kendi başına yapabilmeyi öğrenmiştir. Küçüklüğündeki kadar yoğun fiziksel besleme sunmanıza gerek yoktur. Sizin yatıştırmanıza ve güven vermenize hâlâ ihtiyaç duyar ama bunu farklı yollarla sunarsınız ve bu yollar daha az fark edilir olabilir. Saçını tarayıp şekillendirebilirsiniz. Onunla alışverişe gitmekten keyif alabilir ve onun için önemli konular hakkında sohbet edebilirsiniz. Birlikte keyifle bir film izleyip, bir şeyler atıştırabilirsiniz. Çocuğunuz hâlâ sizin tarafınızdan duygusal olarak beslenmeye ihtiyaç duyar. Onun ne zaman endişeli veya mutsuz göründüğünü fark edebilir ve bu konu hakkında konuşabilirsiniz veya ilginizi göstermek için ona ılık bir banyo hazırlayabilirsiniz. Tüm bu yaptıklarınızla, genellikle kelimeleri kullanmadan, çocuğunuzun onu anladığınızı, onun yanında olduğunuzu ve neye ihtiyaç duyduğunu bildiğinizi anlamasını sağlarsınız.

Besleme neden çocuğa yardımcı olur? Çocuk Perspektifinden

Bebeğiniz doğduğunda, yemekten ısınmaya kadar tüm ihtiyaçları için tamamıyla size bağlıdır İlk günler ve haftalar bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılamanızla geçer. Onun ihtiyaçlarını fark edip karşıladığınız anların tekrar tekrar yaşanmasıyla bebeğiniz, onu düşüneceğinizi, anlayacağınızı ve rahatlatmak, ilgi ve şefkat göstermek, yardım etmek için hazır olacağınızı anlar. Birilerinin ona bakacağını bilerek büyür. Ona nazik ve hassas bakım sunduğunuzda *istendiği, sevildiği ve başına iyi şeyler geleceği* mesajlarını sözsüz olarak vermiş olursunuz. Bakım vermeye yönelik her hareketiniz aslında verdiğiniz bir sevgi, kabul ve değer mesajıdır. Bu, çocuğunuzun kendisine dair pozitif algı oluşturmasının temellerini oluşturur ve kendi küçük dünyasında güvende hisseder.

İlgili ve şefkatli tutumumuz çocuğumuzun sağlıklı gelişmesine yardımcı olur. Bebekken çocuğumuz başa çıkmak bir yana, henüz anlamlandıramadığı ihtiyaçlarla ve duygularla doludur. Hayatının ilk günleri ve haftalarında, kendini huzurlu hissettiği halden rahatsız hissettiği hale geçer durur, bazen bu geçişler oldukça hızlı olabilir. Bu onun için çok kafa karıştırıcıdır. Henüz bunun neden olduğunu anlamlandıramaz ve tabii ki henüz kendini sakinleştirecek beceriye sahip değildir. Anlamlandırmasına yardımcı olmamız için ebeveyni olarak bize ihtiyaç duyar. Onun için bunu çözmek bizim işimizdir. Bu sayede çocuğumuz, kendi bedenini ve duygularını anlamlandırmayı öğrenir. Onun acıktığını fark edip ihtiyacına karşılık verdiğimizde, çocuğumuzun zihni ve bedeni; açlığın getirdiği rahatsızlık hissine, bu hissin ne anlama geldiğine ve düzelmesi için ne yapılabileceğine dair bağlantılar kurar. Bu, tüm hisleri için gerçekleşir: açlık, üşüme ve ıslaklık gibi... Bir ihtiyacı fark edip, anlamlandırıp karşılayarak çocuğumuza kendi bedenini anlaması için gereken temelleri sağlamış oluruz. Buna *uyumluluk denir. Çocuğumuzla 'uyumlanırız*' ve *nasıl hissettiğine, neye ihtiyaç duyuyor olabileceğine dair ipuçları toplarız. Çocuğumuz da ona verdiğimiz ilgiyi ve özeni alır ve* hisseder, bunu yaptıkça büyüme sürecinde kendini daha iyi sakinleştirebilir, rahatlatabilir hale gelir.

Bakım vermek ve rahatlatmak çocuğunuzun istenildiğini, sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmesine yardımcı olur.

Yani, sunduğumuz besleme çocuğumuzun bedenini öğrenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda duygularını anlamlandırmasını destekler. Ağladığında onu rahatlatırız. Tatlı ve komik bir şey yaptığında onunla birlikte güleriz. Böylelikle çocuğumuz duyguların ne olduğunu öğrenir ve bizim de duygularımız olduğunu anlar.

Beslemeyi aynı zamanda çocuğumuzun sakinleşmesine yardımcı olmak için kullanırız. Küçük yaş çocuğumuz oyuncağını kaybettiği için üzüldüğünde onu kucağımıza alabiliriz ve sakin bir şekilde sarılabiliriz. Sunduğumuz beslemeler genellikle çeşitli nazik dokunuşlar içerir. Bizim tarafımızdan sakince dokunulmak çocuğumuzun rahatlamasına, sakinleşmesine ve regüle olmasına yardımcı olur. Araştırmalar, fiziksel besleme deneyimini sıkça yaşayan çocukların daha sakin olma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bunun aksine, olumlu dokunma deneyimini az yaşayan çocuklar ise fazlasıyla aktif ve tepkisel bir hale gelebilirler. Dokunma ile ilgili daha ayrıntılı bilgiye 2. Bölüm'de yer vermiştik.

Besleme neden ebeveyne yardımcı olur? Ebeveyn Perspektifinden

Ebeveyn olduğumuzda çocuklarımızı korumak ve bakım vermek istememizi sağlayan bir dürtüye sahip oluruz. Bazıları ebeveyn olarak görevimizin yavrumuzun, türümüzün hayatta kalmasını sağlamak olduğunu söyleyebilir. Türümüzü devam ettirmemiz gerek!

Çocuklarımıza bakmak zor iştir ama aynı zamanda ödüllendirici de olabilir. Birçok ebeveyn bebeği ağladığında tam olarak ne istediğini anlayıp karşılamaya çalışmanın zorluğunu hatırlayacaktır. Aç mı, altı mı ıslak ya da sıkıldı mı? Nihayet onu nasıl sakinleştireceğimizi bulduğumuzda bu, oldukça tatmin edici hissettirebilir.

İşler iyi gittiğinde, çocuğumuzun duyguları ve ihtiyaçları ile uyumlanma konusunda iyi oluruz. Bu, çocuğumuzdaki en ufak bir

rahatsızlık ve huzursuzluk belirtisini fark edip, bunlara yanıt verebilmemizi mümkün kılar. Birbirinizi iyi tanıdığınızda, onun ne zaman *çok da iyi hissetmediğini* bilirsiniz. Çocuğunuzla yakın olmanın getirdiği zevk ve tatmin çok güçlü olabilir. Yakınlık ve duygusal bağlılık iyi hissettirir.

Besleme ters gittiğinde veya yoldan çıktığında

Bazı çocuklar ve ebeveynler için, rahat hissettiren bir besleme seviyesi oluşturmak zordur. Hadi bunun nedenlerine bakalım.

Çocuk beslemeyi neden zorlayıcı bulabilir?

Çocuğun beslemeyi zorlayıcı bulmasının birçok farklı sebebi vardır:

* Bazı çocuklar beslemenin fiziksel yönüyle başa çıkmakta zorlanır (dokunma ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için 2. Bölüme bakın).

* Bebekler ve çocuklar arasında bireysel farklılıklar vardır. Bazıları kucaklanmaktan, sarılmaktan hoşlanırken bazıları çok daha hassastır ve fazla dokunuştan sinirlenirler. Bazı çocuklar ve bebekleri yatıştırmak diğerlerine göre çok daha zordur.

* Çocuğunuzda otizm spektı um veya duyu bütünleme zorluğu gibi gelişimsel bir durum olabilir ve bunlar çocuğunuzun fiziksel dokunma konusunda daha da hassaslaşmasına neden olabilir.

* Çocuğunuz, geçmişte acılı ve kafa karıştırıcı bir tıbbi deneyim yaşamış olabilir, bu sebeple şu anda dokunuş içeren bakımı almakta zorlanıyor olabilir. Dokunuşunuza sanki acı veriyormuş gibi tepki gösterebilir.

* Çocuğunuz prematüre olabilir ve dokunma ile ilgili zorluklar yaşayabilir.

* Eğer çocuğunuz sallanmaktan veya yerden kaldırılmaktan hoşlanmıyorsa, hareket etmeye dair duyusal zorluklar yaşıyor olabilir.

Çocuğunuzun ilk aylarında onun beslemeyi almasını zorlaştıracak bir şey olmuş olabilir. Örneğin:

* Çocuğunuz ilk yıllarında hassas bakım deneyimi yaşamamış olabilir. Belki ebeveyni onun duygularını ve ihtiyaçlarını fark edememiş veya ihtiyaçlarını karşılayamamış olabilir. Bu birçok sebepten ötürü gerçekleşebilir. Ebeveynlerinin akıl sağlığına yönelik sorunları olabilir veya kendilerine bakmakta zorlanıyor olabilirler ya da çok stresli koşullar altında yaşıyor olabilirler. Nedeni ne olursa olsun, çocuğunuz yeterince hassas bakım deneyimi yaşamamış olur ve onunla ilgilenmeniz, bakım vermeniz çocuğunuz için yeni bir şey haline gelir, bu sebeple de onu sindirmekte zorlanabilir. Kendi başına idare etmeyi öğrenmiştir (henüz çok küçük olsa da) ve bu artık ona daha rahatlatıcı geliyordur. Bu, çocuğunuzun gerçekte olduğu yaştan daha *büyükmüş gibi* davranması anlamına gelebilir.

* Eğer çocuğunuz taciz edici dokunuşlara maruz kaldıysa, bu onun, dokunmanın (nazik ve güvenli dokunmanın bile) temkinli olunması gereken bir şey olduğu fikrini öğrenmesine neden olmuş olabilir.

* Çocuğunuz ihmal edilmiş ve yeterince dokunulmamış olabilir. Duyguları ve hislerini ele almada yalnız bırakılmış olabilir ve şimdi onu beslemeye çalıştığınızda sizden uzaklaşır.

* Beslemede zorlanmanın doğrudan dokunmayla ilgili olmayan nedenleri de olabilir. Örneğin, ilgi gösterilme ve bakım alma hissi yabancı gelebilir. Eğer çocuk kendi başına olmaya alışmışsa, anlaşılmış hissetmek veya birine yakın hissetmek korkutucu gelebilir. Biriyle yakın bir bağ kurmak dokunma içermese bile korkutucu hissettirebilir.

Çocuğunuz birçok farklı sebepten ötürü dokunmanın kendisi için destekleyici ve iyi olabileceğini öğrenmemiş olabilir. Biz, besleme deneyimi az olan çocukların genellikle fazla aktif, agresif veya yaşından fazlaca büyük olabildiklerini fark ettik. Bu, beslemeyi kabul etmeye dair bir sorun gibi görünmeyebilir ancak genellikle, çocuğunuza sunduğunuz besleme veya nazik dokunuşların seviyesi arttığında agresif veya tepkisel olma hali azalır. Bazıları

küçük yaşa ait duygusal tepkiler verirken diğerleri yapışma davranışı sergileyebilir. Farklı yollarla sizin tarafınızdan sakinleştirilmeyi bekleseler de bunu ona sağladığınızda çok da yardımcı olmadığı görülür.

Tüm bu güçlükler hem siz ebeveynler için hem de çocuklarınız için zorlayıcıdır. Çocuğunuzun kendini rahat ve güvende hissetmesine yardımcı olmak için size güvenebileceğini bilmesini istersiniz. Dokunmanın ve içten duygusal ilgi ve bakımın sakinleştirici etkisini yaşamasını istersiniz. Theraplay'de kullandığımız besleme aktiviteleri bu deneyimi sunmanıza yardımcı olabilir, ancak çocuğunuzun bu deneyimlerin içerisinde daha rahat hissedebilmesi için bunların hassas şekilde kullanılması ve çocuğunuza göre uyarlanması gerekir.

Bu noktada çocuğunuzun beslemeye nasıl tepki verdiğini düşünmek yardımcı olabilir. Çocuk kontrol listesi bunu düşünmenizi kolaylaştırabilir.

Çocuk Kontrol Listesi: Çocuğunuz Beslemeye Nasıl Tepki Veriyor?

S Çocuğunuz onu rahatlatmanıza izin vermekten kaçınıyor gibi görünür mü?

S Çocuğunuz sizin rahatlatıcı ve nazik o besleyici dokunuşunuzu kabul eder mi?

S Çocuğunuz kendi ihtiyaçlarını kendi karşılamaya çalışır mı?

S Çocuğunuz size yapışma davranışı gösterir mi?

S Çocuğunuz sizi reddediyor gibi görünür mü?

S Çocuğunuz kendi kendini sakinleştirebilir mi?

S Çocuğunuz strese girdiğinde sakinleşmesi kolay mıdır yoksa zor mu?

S Ona bakım vermeye, ilgi göstermeye çalıştığınızda çocuğunuz fiziksel olarak sizden uzaklaşır mı?

S Çocuğunuz üzüntü, öfke veya kırgınlık duygularını paylaş-

makta isteksiz midir?

Kontrol listesine verdiğiniz yanıtlar çocuğunuzun sizden gelen beslemeye nasıl tepki verdiğiyle ilgili bazı konuları belirginleştirmiş olabilir. Hangi nedenle olursa olsun, çocuğunuz beslemeye dair daha fazla deneyime ihtiyaç duyabilir. Çocuğunuz gelişiminin erken dönemlerinde beslemeye dair olumlu deneyim fırsatlarını kaçırmış olabilir veya siz bu dönemde ona daha fazla besleme sunmanın gerçekten yardımcı olacağını düşünebilirsiniz. Hayat yorucu ve stresli olduğunda genellikle bir süreliğine besleme gözden çıkarılabilir. Ancak her zaman geri dönüp boşlukları doldurabilirsiniz. Theraplay çocuğunuzun besleme ihtiyacını karşılamak için bazı fikirler sunar.

Ebeveynler beslemeyi neden zorlayıcı bulabilir?

Besleme ve dokunma ile ilgili birçok bireysel ve kültürel farklılık vardır, önemli olan beslemenin aileniz için *uygun* hissettiriyor olmasıdır.

Ebeveynler bazen çocuklarına besleme sunmakta zorlanırlar, bunun birçok nedeni olabilir:

* Dokunma ile ilgili rahat hissetmeyen kişilerden olabilirsiniz.

* Küçükken aldığınız bakıma dair kendi deneyimleriniz, çocuğunuza nasıl besleme sunacağınızı öğrenmenize yardımcı olduğundan, önemlidir. Belki ebeveynleriniz size çok fazla dokunma ve besleme sunmadılar. Eskiden ebeveynlere çocuklarına fazla dokunmamaları önerilirdi, belki de doğru bir şey yaptıklarını düşünerek bu öneriye uydular. Artık, çocukların gerçekten dokunulmaya ve beslemeye ihtiyaç duyduklarını biliyoruz. Eğer dokunmaya ve beslemeye dair olumsuz deneyimler yaşadıysanız, kendi çocukluğunuzu düşünmek için zaman ayırmanız ve bunun kendi çocuğunuzla ilişkinizi nasıl etkilediğini fark etmeye çalışmanız faydalı olabilir. Ebeveynleriniz sevimli miydi, sevgilerini fiziksel olarak gösterirler miydi? Mutsuz hissettiğinizde bunu fark ederler miydi? Sizi rahatlatmak için neler yaparlardı? Zor duyguları yönetmeyi nasıl öğrendiniz?

* Çocuğunuzun küçüklüğünde kendi zorluklarınızla mücadele ettiyseniz, çocuğunuz için ulaşılabilir ve sakinleştirici olamamış olabilirsiniz ve bu da bugün çocuğunuzun rahatlamakta ve bakım almak için kendini bırakmakta isteksiz olmasına neden olmuş olabilir.

* Hayatınızda; boşanma, yas veya hastalık süreci gibi başka zorluklar olmuş olabilir, bu da bazı dönemlerde kendinizle ilgili baş etmeniz gereken çok fazla şey olduğu anlamına gelir.

Zaman zaman çocuğumuza besleme sunmak hepimiz için zorlayıcı olabilir. Bazen çok yorgun ve gergin olabiliriz, bu da bizim çocuğumuza besleme sunmamızı zorlaştırır. Belki de biraz kendinizi beslemeye ihtiyaç duyuyo sunuzdur. Uçaklardaki güvenlik anonsunu hatırlayın: "Oksijen maskesini önce kendinize, sonra çocuğunuza takın." Bu çok doğrudur. Kendinize bakım vermenizi ve arkadaşlarınız ile ailenizdeki yetişkinlerden bakım aldığınızdan emin olmanızı öneririz.

#Siz de bakıldığınızı, ilgilenildiğinizi hissettiğinizde çocuğunuza besleme sunmak çok daha kolaydır.

Olası bir başka zorluk, sizin besleme sunabilmeniz ancak belki de bunu çocuğunuzun bakım ihtiyaçlarına uyumlu olmadan yapmanızdır. Örneğin, disipline fazlaca odaklandığınızdan çocuğunuzun daha fazla beslemeye ihtiyaç duyduğuna dair gösterdiği belirtileri, sinyalleri kaçırmışsımzdır veya belki de ona gerçekten besleme vermek istemişsinizdir ancak bunu çocuğunuz ihtiyaç duyduğunda değil, kendinizi rahatlatmak için yapmışsınızdır. Gerçekten çocuğunuzun neye ihtiyaç duyduğuna ve neyi kaldırabileceğine odaklanarak daha fazla besleme vermek ciddi fark yaratabilir.

Çocuğunuza sunduğunuz beslemenin seviyesi ve türünü düşünmek kolaylaştırıcı olabilir. Ebeveyn kontrol listesi göz önünde bulundurmanız için bazı sorular sunar.

Ebeveyn Kontrol Listesi: Nasıl Besleme Sunuyorsunuz?

S Sevginizi çocuğunuza sarılmak gibi fiziksel şekilde gösterme konusunda kendinizi rahat hisseder misiniz?

S Çocuğunuzun ne zaman gerildiğini, strese girdiğini ve yatıştırılma ihtiyacı duyduğunu anlayabilir misiniz?

S Çocuğunuz gerildiğinde veya sıkıldığında onu sakinleştirmek ve rahatlatmak için kullanabileceğiniz çeşitli yollarınız var mıdır?

S Çocuğunuzu yatıştırmak zor mudur, kolay mıdır?

S Çocuğunuza ilginizi nasıl gösterirsiniz, onu nasıl beslersiniz?

S Çocuğunuzun rahatsızlık verici hisleri bir an önce geçsin diye acele ettiğinizi hisseder misiniz?

Yukarıdaki kontrol listesi sizin için besleme ile ilgili bazı konuları belirginleştirmiş olabilir. Unutmayın, çocuğunuza sürekli olarak besleme sunmanız mümkün değildir ve besleme sunabilmeniz için kendinizin de desteklendiğinizi hissetmeniz gerekir. Küçük besleme anları yaratmaya ve gerçekçi olmaya odaklanın. Eğer çocuğunuz fazlaca hassas (duyarlı) ise, bu çok daha zorlayıcı olabilir ve denemeye devam etmek için desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz.

Beslemenin varlığını nereden anlarız?

Siz ve çocuğunuzun birlikte *besleme* anları yaratabildiğinizi gösteren işaretlerden bazıları şunlardır:

* Çocuğunuzla, onun da kabul edip dahil olabildiği, besleyici ilişki (dokunma, sakinleştirici sözler ve ilgi gösterme gibi) kurarsınız.

* Çocuğunuzun bir ihtiyacını karşılayabildiğinizde, birlikte sakin anlar yaşarsınız.

* Çocuğunuz kendini rahatsız hissettiğinde (gerildiğinde, üzüldüğünde, öfkelendiğinde vb.) onu sakinleştirebilirsiniz.

* Çocuğunuz, onu geren bir sorunu olduğunda ona kızacağınıza, yargılayacağınıza veya ders vereceğinize ya da onu içtenlikle anlamadan hızlıca yeniden güven kazandırmaya çalışacağınıza dair korku duymadan size gelebilir.

Ne yapabilirsiniz?
Theraplay'den beslemeye dair fikirler

Çocuğunuzla günlük hayatınıza besleme eklemek için deneyebileceğiniz birçok basit şey vardır. Besleme, özel anlar bulmakla ilgilidir, şöyle ki:

* Çocuğunuza sevgi dolu bir sarılma veya kucaklama sunmak için.

* Çocuğunuzun ne zaman sıkıldığını fark edip, onunla ilgilendiğinizi göstermek ve onu rahatlatmak için.

* Empati ile bağlandığınızı hissettiğiniz anlara sahip olmak için.

* Çocuğunuzla ilgilenerek, bakım vererek ona *Seninle ilgilenmek benim görevim* mesajını vermek için.

İşte deneyebileceğiniz birkaç öneri:

* Çocuğunuzla birlikte yaptığınız televizyon izlemek gibi günlük aktivitelerde kolunuzu çocuğunuzun omzuna atın veya ona sarılın.

* Çocuğunuza el veya sırt masajı yapın.

* Yüz boyaları kullanarak çocuğunuzu süsleyin ve boyayın (karşılıklı yapılabilir).

* Çocuğunuza farklı atıştırmalıklar hazırlayın ve neyi sevip sevmediğini fark edin.

* Bir kâğıda çocuğunuzun elinin etrafını çizin ve sonrasında bu çizimi birlikte süsleyin (çocuğunuzun yaşı uygunsa kendi elinizi de bu çizime ekleyebilirsiniz).

* Çocuğunuzun eline bakarak geleceğini söylüyormuş gibi yapın.

* Çocuğunuza şarkı söyleyin. Popüler şarkıların sözlerini sevgi dolu ve nazik sözler içerecek şekilde çocuğunuzla ilgili olarak değiştirebilirsiniz.

Beslemenin hissedilmesine yardımcı olan spesifik aktiviteler genelde bir çeşit fiziksel temas, dokunma içerir.

Hadi Theraplay'den bir örneğe bakalım.

Yaralarla ilgilenme:

Yaralarla ilgilenme adında bir aktivite besleme konusunda nasıl yardımcı olabilir? Bu aktivite çocuğunuzla birlikte otururken onun ellerine ve kollarına nazikçe krem sürmenizi içerir. Kremi sürerken her türlü çizik, morluk veya incinmeyi fark edersiniz. Bu *yaraları* onlara krem sürerek fark edersiniz. Herhangi bir söz söylemenize gerek yoktur. Önemli olan eylemdir. Bunu yaparken, çocuğunuz onun *yaralarını* fark ettiğinizi görür ve ona ilgi gösterdiğinizi hisseder.

Daha büyük yaştaki bir çocukla alternatif olarak; kendi elinizle çocuğun elini tutup avcuna bakarak, avcundaki çizgilerde herhangi bir harf veya şekil bulmaya çalışabilirsiniz. Çocuğun avcuna az miktarda bebek pudrası koyup çizgilerin daha da belirginleşmesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuz elindeki çizgilere odaklanacağından, bu aktivite ile, gariplik hissetmeden çocuğunuza ilgi dolu bir dokunuş sunabilir ve yakınlık hissi uyandırabilirsiniz.



Theraplay'de, çocuğumuza besleme sunmak ve sakinleştirmek için bize fırsat yaratabilmelerini sağlamak üzere oyunları nasıl kullanacağımızı düşünürüz. Doğal hissettirecek şekilde sakinleştirici, rahatlatıcı dokunuşlar eklemeye çalışırız. Hadi Theraplay'in *yerinde duramayan* enerjik bir çocuğun sakinleşmesine nasıl yardımcı olabileceğine bir örnekle bakalım.

Örnek: Mo

Mo hareketli, enerjik beş yaşında bir çocuktu. Sabah uyandığı andan itibaren sürekli hareket halinde olurdu. Annesi ona ayak uydurmayı çok yorucu bulurdu. Günü Mo'yu meşgul tutacak aktivitelerle doldururdu, bu şekilde Mo'nun yorulmasını ve günün sonunda sakin ve sessiz anlar yaşayabilmelerini umut ederdi. Bu çok nadir olurdu ve yatma zamanları genellikle gürültülü ve karmaşa içinde geçerdi.

Annesi Theraplay yaklaşımını denemeye karar verdi. Mo'ya besleme sunabileceği anların fırsatlarını yakalamaya başladı. Sabah kahvaltı hazırlarken Mo hakkında, onun da duyabileceği şekilde, nazik ve keyifli bir şarkı söylemeye başladı. Birlikte yemek yerken, Mo'nun yemeğinin bir kısmını oyuncu bir şekilde yedirdi. Yatma zamanlarında, Mo'nun ellerine ve kollarına sakin ve nazik bir şekilde krem sürüp masaj yaptı. Bunu yaparken yatıştırıcı bir şarkı da söyledi. Bu, onlara sakin anlar yaşatan bir uyku öncesi ritüeline dönüştü. Yavaş yavaş Mo rahatlamaya başladı. İkisi de birlikte yakın ilişki içinde zaman geçirmekten keyif almaya başladılar.

Beslemeyi artırmaya yönelik Theraplay fikirleri:

Tablo 5.1 günlük hayatta sıkça görülen bazı besleme aktivitelerini içerir. Ayrıca denemeniz için tabloya birkaç Theraplay aktivitesi de ekledik. Daha önceki boyutlarda verilen aktiviteler gibi, bu oyunların da bir kısmım biliyor olabilirsiniz. Bu aktiviteleri tam olarak tarif edildiği gibi yapmak zorunda değilsiniz. Kendi aktivitenizi yaratabilirsiniz. Burada asıl hedeflenen, çocuğunuza hareket ve deneyimle anı yaşatarak, kelimelere ihtiyaç duymadan, onunla gerçekten ilgilendiğiniz ve yanında olduğunuz mesajını nasıl vereceğinizi düşünmenizdir.

Tablo 5.1: Besleme: Günlük Hayat ve Theraplay Aktiviteleri

Yaş	Günlük Hayatta Yetişkinin Besleme Sunduğu Örnekler	Besleme İçeren Theraplay Aktiviteleri
Bebeklik	Beslemek, alt değiştirmek, banyo yaptırmak ve sallamak	Besleme/yemek yedirme; Ninni; Sallama; Özel öpücükler (ebeveyn ile)
Erken Çocukluk	Banyo zamanı, havlu ile kurulamak, kaşıkla yemek yedirmek, sakinleştirici uyku öncesi rutinleri (hikayeler)	Yaralarla ilgilenme; Kaygan eller (Çok kaygan, kayıyorum!); Çocuğa özel şarkı (örn: Parla da Parla Küçük Yıldız Şarkısı)
Okul Çağı	Çocuğunuzla şarkı söylemek, banyo sonrası çocuğunuza krem sürmek, bebekleri giydirip süslemek, çocuğunuzun saçını taramak ve şekillendirmek	Çocuğunuzu süslemek; Kuş tüyü eşleme; Yüz boyama; Mesaj geçirme; Sırtta pizza masajı; Battaniye ile sallama
Ergenlik	Çocuğunuza el bakımı yapmak, saçlarını şekillendirmek, birlikte kıyafet alışverişi yapmak, çocuğunuza ayak masajı yapmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek, birlikte atıştırmalık paylaşmak	Krem veya pudra izleri; Eğlenceli atıştırmalık paylaşımı; Geçici dövme; Mesajları tahmin et; Hava durumu

Özetle:

Bu bölüm Theraplay perspektifinden beslemenin ne olduğuna ve neden biz ve çocuğumuz için önemli olduğuna odaklanır. Beslemenin aile hayatı içinde neden zaman zaman yoldan çıkabileceğinden ve Theraplay'in bizlere neler önerebileceğinden bahsettik.

Unutulmaması gereken en önemli nokta; beslemenin çocuğunuza gün içerisinde uygun olan veya önden planladığınız zamanlarda, sakin, sessiz, rahatlatıcı bakım ve ilgi sunma anları yaratmanızla ilgili olduğudur.

6. Bölüm
Mücadele

Bu bölümde Theraplay'de mücadelenin ne anlama geldiğine, önemine ve neden bazen zorlayıcı olabileceğine bakacağız. Sonrasında, Theraplay fikirlerinden faydalanarak hayatınıza daha fazla mücadele boyutu eklemek için neler yapabileceğinize değineceğiz.

Mücadele nedir?

Mücadele Theraplay'in temel boyutlarındandır ve sıradan ebeveynlerin içsel olarak (doğal olarak) yaptıkları üzerine kuruludur. Theraplay'de mücadele 3 şeyi nasıl yaptığımıza odaklanır:

1. Çocuğumuzun dünyayı keşfetme içgüdüsünü nasıl desteklediğimize (güvenli bir liman sağlayarak) odaklanır.

2. Hazır olduğu aktiviteleri yapmasını sağlayıp becerilerini daha da geliştirmesine nasıl yardımcı olduğumuza odaklanır. Çocuğumuzun gelişimini, büyümesini destekleriz ve kendini yeterli hissetmesini sağlamak isteriz.

3. Çocuğumuzun zorlayıcı deneyimleri yönetmesine nasıl yardımcı olduğumuza odaklanır.

Hadi bunlara daha detaylı bakalım.

Çocuğun keşfetme içgüdüsünü desteklemek

Çocuklar içsel olarak keşfetmek ve oynamak isterler. Güvenli bir duygusal temel ve yeterli seviyede uyaran içeren bir ortam sağladığınızda, çocuğunuz içgüdüsel olarak keşfetmeye yönelir ve çevresindeki ilişkiler ve dünya hakkında bilgi edinir. Ebeveyn olarak sizin rolünüz, çocuğunuzun sizi bırakıp keşfetmeye gidebilecek kadar güvende hissetmesine yardımcı olmaktır. Ayrıca, çocuğunuzun rahatlayıp oynayabilmek için sizden ne kadar desteğe ihtiyaç duyduğuna da siz karar verirsiniz. Her çocuk biricik-

tir ve farklı seviyelerde desteğe ihtiyaç duyabilir. Elbette ki, her ebeveyn de aynı değildir. Bazı ebeveynler çocuklarını kolaylıkla bırakabilirken, bazıları çocuklarının hep yanında olmasını istediğini fark edebilir. Tüm bunlar çocuğunuzun keşif sürecinin nasıl gelişeceğini etkiler.

Yapabileceği aktiviteleri gerçekleştirmesi ve becerilerini geliştirmesi için çocuğu desteklemek

Çocuklar doğdukları andan itibaren hızla değişmeye başlarlar. Ebeveyn olarak, çocuğunuz I yaşına geldiğinde gelişim sürecinde birçok değişim geçirdiğini fark edersiniz. Bir yıllık süreçte, çocuğunuz oturmayı, emeklemeyi, yürümeyi öğrenir ve konuşmaya başlar. Bebeğinizin bu kadar kısa sürede bu kadar çok beceriyi edinmesi şaşırtıcıdır.

%^tt^Çocuğunuz kendi başına gelişemez. Sizinle kurduğu ilişki aracılığıyla öğrenir.

Herhangi bir ebeveyni çocuğuyla birlikteyken izlerseniz, ebeveynin bebeğini bir sonraki gelişimsel adımı gerçekleştirebilmesi için nasıl teşvik ettiğini gözlemlersiniz. Çocuğunu tutup yürümesi için cesaretlendirebilir, çocuğun denemelerine alkış ve gülümsemeyle eşlik edebilir. Çocuğuna yemek yedirirken kendi başına yemesini desteklemek için ona da bir kaşık verebilir.

Buradaki temel fikir, çocuğunuzu gelişimindeki bir sonraki adımı atabilmesi için cesaretlendirmek ve nazikçe mücadeleye davet etmektir. Beklentilerinizi gerçekçi tutar ve aktiviteleri çocuğunuz için aşırı zorlayıcı olmadan, biraz zorlansa da dahil olup yapabileceği şekilde kurgularsanız; çocuğunuz başarabilir ve küçük ilerlemeler kaydedebilir. Çocuğunuz başardığında onun keyfini paylaşırsınız. Bu, ona yeterlilik ve yetkinlik hissi verir, kendi kendine "Ben yapabilirim!" diyebilmesini sağlar. Onunla duyduğunuz gururu hissedebilir "Harika olduğumu düşünüyor" diyebilir- ve yardıma ihtiyaç duyduğunda orada olacağınıza dair güven duyar.



Ayrıca, yeni bir beceri öğrenirken ortaya çıkabilecek zor hisleri veya gerginlik hissini anlaması ve yönetebilmesine yardımcı olursunuz. Örneğin, iki ayağı üzerinde durmaya çalışan küçük yaş çocuğunuz düştüğünde güven veren bir ele ve sıcak bir sarılmaya ihtiyaç duyabilir. Ebeveyn olarak, bir yandan çocuğunuzun destek kaynağı olurken bir yandan da onu yeni beceri ve yetkinlikler için cesaretlendirirsiniz. Bu, çocuğunuzun bedenini ve bedeninin neler yapabileceğini öğrenirken duygularını da öğrenebileceği anlamına gelir.

Gergin hissettiren deneyimleri yönetmek

Theraplay'deki mücadele boyutu içerisinde, çocuğunuzun farklı uyarılma seviyelerindeki durumlarla başa çıkmasına nasıl yardımcı olduğunuzla da ilgileniriz. Uyarılma derken, çocuğunuzun hissettiği heyecan, gerginlik ve uyaranı kastediyoruz. İşler iyi gittiğinde çocuğunuz farklı heyecan seviyeleriyle ve farklı durumlarla nasıl baş edeceğini öğrenecektir. Bu öğrenim genellikle çok erken yaşlarda, bebeklik döneminde başlar. Bunun bir örneğine, basit bir oyun olan Ce-e'yi keşfederek bakalım.

Ce-e

Bu oyun, yüzünüzü bebeğinizden veya küçük çocuğunuzdan (ellerinizle yüzünüzü kapatarak) gizlemenizi içerir. Sonrasında, ellerinizi açıp yeniden görünür olursunuz. Gizlendiğinizde bebeğiniz gerginlik hisseder ("Nereye gittin?"). Yeniden görünür olduğunuzda ise bu his yerini şaşkınlık ve sevince bırakır. Bu çok basit bir oyundur, ancak bebeğiniz için oldukça karmaşık duygular içerir, gerginlikten sevince hızlıca duygusunun değişmesi ise durumu bebeğiniz için iyice karmaşıklaştırır. Bu oyunun tekrar tekrar oynanmasıyla, çocuğunuzun güçlü duyguları yönetmeyi öğrenmesine yardımcı olursunuz.

Çocukluk döneminde mücadele

Çocuğunuz büyüdükçe ona yeni beceriler öğrenme yolunda rehberlik etmeye ve destek olmaya devam edersiniz. Bu, çocuğunuzu çok büyük adımlar atmasına gerek kalmadan, halihazırda yapabildikleri üzerine kurulu yeni bir şeyi öğrenmesi konusunda cesaretlendirdiğinizde iyi işler. Çocuğunuz en iyi öğrenmeyi, yetkin hissettiği noktadan başladığında gerçekleştirir. Örneğin, yürümeyi öğrenmiş olan çocuğunuz, üç tekerlekli bisiklete oturması konusunda cesaretlendirilebilir, ama onu henüz sabitleyici yan tekerlekler olmadan, iki tekerlekli bisiklete binmesi için teşvik etmezsiniz. Çocuğunuza sıradaki becerisini geliştirme fırsatını, onun halihazırda yapabildiklerine uygun olarak sunarsınız. Burada büyük sıçramalar yoktur! Böylelikle çocuğunuza, neyi yönetebileceği ve başarabileceği konusunda gerçekçi beklentiler sağlamış olursunuz. Bu durum büyük yaş çocuklar için de geçerlidir. Çocuğunuzu, şu an zaten yapabilir halde olduğu becerileri geliştirip, üzerine eklemesi konusunda desteklersiniz.

Çocuğunuz, stresli zamanlarda rahat olduğu zamanlara kıyasla daha az şeyi gerçekleştirebilir halde olabilir. Bu durumda, doğal olarak mücadelenin seviyesini düşürürsün iz ve çocuğunuzun ele alabileceklerine dair beklentinizi kısarsınız, çocuğunuz hazır olduğunda yeniden yükseltirsiniz.

Mücadele neden çocuğa yardımcı olur? Çocuk Perspektifinden

Her çocuğun büyümeye ve gelişmeye dair içsel bir arzusu ve dürtüsü vardır. Çocuğunuzun zihni ve bedeni büyümeye hazırdır ve doğru destek seviyesinin sağlanmasıyla doğal olarak öğrenir. Sizin onu zarar görmekten koruyacağınızı öğrendiği zaman, yeni şeyler deneme konusunda kendine olan güveni artar. Onun, hayal kırıklığı, gerginlik ve heyecan gibi zor duyguları anlamasına ve yönetmesine yardımcı olduğunuzda, o da bu duyguları kendi başına nasıl yöneteceğini öğrenmeye başlar. Onun bir sonraki adımda neyi öğrenmeye hazır olduğunu bildiğinizde ve başarması için ona destek sağladığınızda ise çocuğunuz kendi yetkinliği hakkındaki fikrini oluşturur.

Zamanla çocuğunuz, bir şeyleri yapabileceğine ve kendi dünyasında etki yaratabileceğine dair güvenini geliştirir. Bu bağımsızlaşmanın temelidir. Çocuğunuz kendine dair net bir inanç geliştirir; "Yapabilirim" ve bu da sonradan gelişecek olan özgüvenin tohumudur.

Ebeveyn olarak, genellikle çocuğunuz büyüyüp yeni beceriler geliştirirken yanında olmaktan keyif alırsınız. Çocuğunuz ilk kez gülümsediğinde siz de gülümsersiniz ve attığı her yeni adımdan keyif alırsınız. Çocuğunuz onunla olmaktan duyduğunuz keyfi hisseder ve bu olumlu duyguları içselleştirir. Çocuğunuzun, onu nazikçe cesaretlendirdiğiniz, desteklediğiniz ve küçük başarılarından mutluluk duyduğunuz deneyimleri tekrar tekrar yaşaması, kendi öğrenme becerisine ve gelişimine güven duymasını sağlar.

Mücadele boyutu içerisinde çocuğunuza şu mesajı vermiş olursunuz, *Büyüyebilir (gelişebilir) ve dünyaya pozitif etki bırakabilirsin* ve *seni destekliyorum.*

Mücadele neden ebeveyne yardımcı olur? Ebeveyn Perspektifinden

Ebeveynlik, çocuğumuzun güçlü, bağımsız ve becerikli yetişkinler olmasına yardımcı olacağımız umuduyla gelir. Çocuğumuz bir şeyi yapabilir hale geldiğinde genellikle ebeveyn olarak büyük bir tatmin hissederiz. Çocuğunuz ilk kez kendi başına adım attığında ve odada yürüdüğünde hissettiğiniz keyfi hatırlayın. Çocuğunuzun kendi yapabileceklerine ve bedenine güven duyar hale gelmesini izlemek çok memnun edicidir. Çocuğunuz büyüdükçe, bu gurur hissi sürmeye devam eder. Çocuğumuzu desteklemek ve başarılarını kutlamak için çok emek veririz. Onun yıllar içinde gelişmesini izlemek bize ebeveyn olarak iyi iş çıkarttığımızı hissettirir.

Mücadele ters gittiğinde veya yoldan çıktığında

Bazı çocuklar ve ebeveynler için rahat hissettikleri bir mücadele seviyesi oluşturmak zorlayıcıdır. Bunun nedenlerinden bazıları önceki boyutlarda belirttiğimiz nedenlerle benzerdir.

Çocuk mücadeleyi neden zorlayıcı bulabilir:

Çocuk mücadeleyi farklı sebeplerden ötürü zorlayıcı bulabilir:

* Çocuğunuz yeni aktiviteleri deneme konusunda kaygılı, utangaç ve/veya isteksiz olabilir. Her çocuğun mizacı farklıdır, bu da ihtiyaç duydukları fiziksel ve duygusal desteğin farklı olabileceği anlamına gelir. Ayrıca çocuklar farklı oranlarda öğrenirler.

* Çocuğunuz hayata zor bir başlangıç yapmış, yani erken dönemlerdeki deneyimleme ve öğrenme fırsatlarını kaçırmış olabilir. Eğer çocuğunuz kendine güvenmiyorsa başarısız olma riskini almak istemeyebilir.

* Çocuğunuz, onu yeterince destekleyemeyen yetişkinler tarafından bakılmış olabilir. Geçmişte yaşanan bazı şeyler çocuğun öğrenme ve keşfetme deneyimini zorlaştırmış olabilir, özellikle çocuk kaybetmekten korkuyorsa... Belki öğrenmeye dair fırsatı olmamış olabilir (örneğin, kimsenin onunla oynamaması gibi) veya doğru seviyede desteklenmemiş olabilir (örneğin, henüz yapmaya hazır olmadığı şeylerin kendisinden beklenmesi gibi) ya da bir şeyleri yanlış yaptığında kendisine gülünmüş veya cezalandırılmış olabilir. Tüm bu durumlar çocuğun yeni şeyler denemeye isteksiz olmasına neden olabilir.

* Çocuğunuz aşırı rekabetçi olabilir. Bu noktada birçok çocuğun, özellikle ilkokul yıllarında, rekabetçi olmaya eğilimli olduğunu bilmek önemlidir, ancak rekabetçi olma hali çok güçlüyse o zaman bu, çocuğun kaybetme riskini almasını engelleyebilir.

Yani, çocuğunuz birçok farklı nedenden dolayı yeni aktiviteleri zorlayıcı bulabilir ve başarılı hissetmekte güçlük çekebilir. Çocuğunuz yeni bir şey denemeye geçmeden önce, aynı aktivitede başarılı olma deneyimini tekrar tekrar yaşamaya ihtiyaç duyabilir. Öte yandan, çocuğunuz daha girişken görünebilir ve henüz hazır olmadığı aktivitelere atılabilir. Bu noktada, onun coşkusunu yönetmenize ve böylelikle aktiviteyi onun yapabilirlik seviyesinde ve güvenli halde tutmanıza ihtiyaç duyabilir. Çocuğunuzun arkadaşlarından farklı bir gelişim aşamasında olması ve herkesin on-

dan diğerlerinin yapabildiğini beklemesi de zorlayıcı olabilir.

Çocuğunuzun mücadeleye nasıl tepki verdiğini düşünmek faydalı olabilir. Çocuk kontrol listesi bu konuda göz önünde bulundurabileceğiniz bazı maddeler sunar.

Çocuk Kontrol Listesi: Çocuğunuz Mücadeleye Nasıl Tepki Veriyor?

S Çocuğunuz yeni bir şey denerken, gerçekten basit bir şey olsa da kaçınır veya endişeli görünür mü?

S Çocuğunuz bir şeyi yaparken her zaman doğru ya da mükemmel yapma ihtiyacı duyar mı?

S Hayal kırıklığıyla başa çıkabilir mi?

S Risk alır mı? İşler fazla zorlaştığında yavaşlayabilir mi?

S Bir şeyleri zor bulduğunda ona yardımcı olmanıza izin verir mi?

S Hemen "Ben yapamam" der mi, ya da tam tersi, kendisinin o işte en iyi, en hızlı ve en iyi bilen olduğunu söyler mi?

Kontrol listesine verdiğiniz cevaplar size çocuğunuzun mücadele ile nasıl baş ettiğini düşündürmüş olabilir. Theraplay, çocuğunuzla mücadeleyi nasıl prova edebileceğinize dair fikirler sunar.

Ebeveynler mücadeleyi neden zorlayıcı bulabilir? Ebeveynler de bazen farklı nedenlerle mücadele boyutunda zorlanabilir:

* Gelişimine göre çocuğunuzdan ne bekleyeceğinizi belirlemekte ve onun bir şeyi nasıl yapacağını öğrenmesine yardım etmekte zorlanabilirsiniz. Çocuğunuz büyürken, belki de küçük çocuklarla fazla zaman geçirmediğinizden, ne bekleyeceğinizi bilemeyebilirsiniz. Farkında olmadan, çocuğunuzu henüz bedensel ve zihinsel olarak hazır olmadığı bir beceriyi denemesi için teşvik etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Bu, yeni yürümeye başlayan çocuğu direkt olarak sabitleyici yan tekerlekler olmadan, iki tekerlekli bisiklete bindirmeye benzer.

* Çocuğunuz gelişimin tüm aşamalarında aynı hızda ilerlemiyor olabilir, yani bazı şeyleri iyi yapabilirken bazılarını yapmakta zorlanabilir. Örneğin, bazı çocuklar okul ile ilgili işlerde çok iyiyken paylaşmayı ve ilişkileri zorlayıcı bulabilirler. Bu, çocuğunuzun neyle baş edebileceğini öngörmenizi zorlaştırır ve ondan beklentilerinizde hata yapmanıza neden olabilir.

* Çocuğunuz bir hastalık geçirmiş olabilir veya bir engeli bulunabilir, bu da çocuğunuzun farklı konularda becerilerinin gelişimini ve güvenini ölçmenizi zorlaştırabilir. Çocuğunuza karşı aşırı-korumacı yaklaşmış olabilirsiniz.

* Eğer evlat edinmişseniz, çocuğunuza daha büyük yaştan itibaren ebeveynlik yapmaya başlamış olabilirsiniz, bu da çocuğunuzun zaman içerisinde nasıl geliştiğini görme fırsatınızın olamadığı anlamına gelir. Çocuğunuz kendi başına idare edebileceği izlenimini verebilir, bu sebeple ne zaman strese girdiğinin ve yardıma ihtiyaç duyduğunun sinyallerini okumak zorlaşabilir.

* Çocuğunuzla aranızda rekabetçi bir stil geliştirmiş olabilirsiniz. Bu bazı durumlarda yararlı olsa da fazla rekabetçi olmak çocuğunuzun kendi becerilerine ve yapabilirliğine duyduğu güveni zedeleyebilir. Ayrıca ilişkinizde gerginliği arttırabilir.

* Kendi ebeveynlerinizle olan deneyimleriniz olaylara nasıl yaklaşım gösterdiğinizi büyük ölçüde etkiler. Örneğin, ebeveynleriniz başarıya çok önem vermiş olabilir ve bu da sizin çocuğunuzu zorlamanıza neden olabilir.

Ebeveynler bize sıklıkla "Neden diğer çocuklar baş edebiliyor gibi görünürken benim çocuğum bu kadar stres oluyor?" veya "Neden çocuğum gerçekten basit bir şeyi yapmaya çalışırken kriz yaşıyor?" gibi sorular yönelttiler. Bunlar, yeni bir şeyi öğrenmeyi zorlayıcı bulan çocukların yaşadıkları ortak güçlüklerdir. Bu çocuklar, tanıdık olmayan (bilmedikleri) bir şey ile karşılaştıklarında stres olurlar ve bu, işleri genelde daha da kötüleştirir. Yetişkin baskısı veya hayal kırıklığı da eklendiğinde işler hızlıca kötüye gider. Ebeveyn kontrol listesi göz önünde bulundurmanız için birkaç soru sunar.

Ebeveyn Kontrol Listesi: Nasıl Mücadele Sunuyorsunuz?

S Çocuğunuzun neyi yapıp neyi yapamayacağınızı bilmekte bazen zorlanır mısınız?

S Çocuğunuz başarısızlık ve hayal kırıklığı gibi duyguları ele almakta zorlanır mı? Ona yardımcı olacak yollar bulabilir misiniz?

S Kendinizi rekabetçi ya da çocuğunuzdan fazla beklenti içinde bulur musunuz?

S Çocuğunuza yeni bir şey öğretmek sizin için zor mudur yoksa kolay mı?

S Tepkisinden çekindiğiniz için çocuğunuzun ilgisini yeni bir şeye yönlendirirken ona meydan okumaktan kaçınır mısınız?

S Bazen çocuğunuzdan çok şey beklediğinizi düşünür müsünüz?

S Sizce çocuğunuz başarısızlık konusunda hassas mıdır? Ona yardımcı olacak ve denemesini sağlayacak yollar bulabilir misiniz?

Yukarıdaki kontrol listesi sizin için mücadele ile ilgili bazı konuları belirginleştirmiş olabilir. Hadi devam edip Theraplay'in bu boyutu geliştirmenizde size nasıl yardımcı olabileceğine bakalım.

Mücadelenin varlığını nereden anlarız?

Çocuğunuzla aranızda etkin mücadele anları olduğuna dair belirtilerden bazıları şunlardır.

* Çocuğunuzun neye yetenekli olduğunu ve nelerde zorlandığını anlayabilirsiniz. Genellikle çocuğunuzun sizden ne zaman ve hangi konuda daha fazla destek almaya ihtiyaç duyacağını tahmin edebilirsiniz.

* Çocuğunuzun ne zaman stresli, gergin hissettiğini bilirsiniz ve ona yardımcı olacak yollar bulabilme konusunda iyisinizdir.

* Çocuğunuzun odaklanabilmesi, katılabilmesi ve bir şeylerin

iyi gittiğini hissedebilmesi için yeterli desteği sağlayabilirsiniz.

* Çocuğunuzun halihazırda neleri yapabildiğini bildiğinizden, çocuğunuza *ona uygun*, başarabileceği görevler verirsiniz ve üzerine (yine başarabileceğini düşündüğünüz) küçük yenilikler eklersiniz.

* Çocuğunuzun yeni bir aktivite yapması veya sizinle ilişkisinde yeni bir şey öğrenmesi gibi küçük adımlarından (ilerlemelerinden) keyif alırsınız.

Mücadele boyutu, çocuğunuzun rahatlıkla yapabildiklerini ve bunların üzerine ileriki aşamada denemesi için ufak yenilikler eklemeyi odak alır. Çocuğunuz başarılı hissetmek ister ve buna ihtiyaç duyar. Mücadelenin duygusal gelişim için de geçerli olduğunu unutmayın. Çocuğunuz için, bazı zorlandığı anları veya birlikte gülümsediğiniz anları sizinle paylaşmak bu noktadaki en önemli adımlar olacaktır.

Ne yapabilirsiniz? Theraplay'den mücadeleye dair fikirler

Çocuğunuza *yapabildiği* hissini vermek ve onun büyümesini, gelişimini ve yetkinlik hissini nazikçe desteklemek için yapabileceğiniz küçük ama önemli birçok şey vardır.

Mücadele şu anları yaratabilmenizle ilgilidir;

* Çocuğunuza *yapabildiğini* hissettiği; başarı hissi uyandıran yeni deneyimler sunmak.

* Çocuğunuza, bir şeyi denemesi için gereken güven duygusunu sağlayabilmenin yollarını bulmak, örneğin görevi basitleştirmek veya birlikte yapmak gibi.

* Çocuğunuzu halihazırda yapabileceğini bildiğiniz görevleri yapmaya teşvik ederek yetkinlik hissetmesini sağlamak -başardığını hissetmek ona güven verecektir.

* Çocuğunuzun halihazırda yapabildiklerinin üzerine kademeli olarak ufak yenilikler ekleyerek yeni şeyler denemesi için (hazır olduğundan emin olduğunuz zamanda) fırsatlar sunmak

-öncesinde çocuğunuzun hayal kırıklığına uğramaması için ona hem duygusal hem de pratiğe dayalı destek sağlamaya çalışırsınız.

NOT: Çocuğunuz bir alanda zorlandığında bu alana odaklanmak ve öğrenmesine yardımcı olmak cazip gelir. Ebeveynler genellikle şöyle der; "Çocuğumun kendine güven geliştirmesini istiyorum, bu amaçla zorlu aktiviteler yapıyoruz ki başarabileceğini görsün." Bu noktada dikkatli olun çünkü bu, çocuğunuzu daha fazla baskı altına sokabilir. Genellikle, beklentinizi azaltmak, mücadeleyi düşük seviyede tutmak ve daha fazla mücadele eklemeden önce çocuğunuzun güvende ve seviliyor (destekleniyor) olduğunu hissetmesi için geri kalan 3 diğer boyuta odaklanmak daha iyi bir fikirdir.

Ayrıca ebeveynler de aşırı kontrolcü hissettikleri için çocuklarının keşfetme süreçlerini durdurabilirler. Bu durumda kendinize, daha sakin hissetmenizi ve çocuğunuza keşfetmeye dair daha fazla özgürlük sunabilmenizi sağlayacak bir yol olup olmadığını sormakta fayda vardır.

İşte deneyebileceğiniz birkaç Theraplay önerisi:

* Çocuğunuzun halihazırda yapabileceği bir aktivite seçin ve ufak ufak değiştirin. Örneğin, çocuğunuz ayakta ve hareketsiz (sabit) durabiliyorsa, sonraki adımda kafasının üzerinde dengede tutması için yastık koymayı deneyebilirsiniz.

* Bir arada dahil olduğunuz ve biraz daha zorlayıcı bir şeyi birlikte yapmaya çalıştığınız oyunlar oynayın, örneğin üç ayaklı yürüyüş... Aktiviteyi takım olarak yaptığınızda daha kolay yönetebilirsiniz.

* Çocuğunuzun kolayca başarı sağlayabileceği aktiviteler seçin. Bu, çocuğunuzun yetkinlik hissi oluşturması "Yapabilirim!" diyebilmesi için önemlidir. Yapabildiğinde bunu birlikte kutlayın.

Yetkinlik duygusunun deneyimlenmesine yardımcı olan aktiviteler, çocuğunuzun zaten yapabileceği bir şeyle başlayan, ancak sonrasında biraz zorluk veya gerginlik eklenen aktivitelerdir.

Hadi Theraplay'den bir örneğe bakalım.

Denge oyunu

Denge oyunu neden fayda sağlar? Theraplay'de denge oyunlarından biri çocuğun yastık (veya minder) üzerinde dengede durmaya çalışmasıdır. Ebeveyn, çocuğu güvenli bir şekilde tutarak dengede durmasına yardımcı olur. Bu gerçekleştiğinde, birer birer yastık sayısı artırılmaya başlanır, çocuğun başarılı olduğu ve keyif almaya devam ettiği her turun sonunda bir yastık daha eklenir. Ebeveyn yastık yığınına her seferinde bir yenisini daha ekler ve çocuk da oluşan yastık kulesinin üzerinde dengede durmaya çalışır. Bu oyun, çocuğun kafasının üzerinde kitapları dengede tutmaya çalışması ve sonrasında odada yürümeye çalışması gibi çeşitlendirilebilir. Burada önemli olan, çocuğun başarabilmesini sağlamak için ebeveynin gerçekten fiziksel ve duygusal destek sunmasıdır. Denge oyunları çocuğun karmaşık bir şeyi yapabilmek için bedenini kullanabilmesini ve bunu yaparken ebeveyninin desteğini alabilmesini içerir. Aktivite başarılabilecek ölçüde zorlayıcı olduğunda ve doğru miktarda destek sağlandığında çocuk kendisini mutlu ve gururlu hisseder. Yapabileceğini fark ettiğinde olumlu duygular içinde dalga dalga yayılır.

Hadi Theraplay'in rekabetçi bir çocuğa nasıl fayda sağlayabileceğine birlikte bakalım.

Örnek: Jed

Jed, ailesiyle oynadığı oyunlarda kazanmayı seven sekiz yaşında bir çocuktu. Bu yaşlarda yoğun rekabet hissetmek tipik olsa da ebeveynleri Jed'in rekabetçiliğini ele almakta zorlanıyorlardı. Kazanamazsa öfke krizleri yaşayacağından, ailesi Jed ile oynamaktan kaçınıyordu. Ebeveynleri için, Jed ile yaptıkları aktivitelerden keyif almak gittikçe zorlaşır olmuştu. Jed de daha kolay sıkılıyor gibiydi ve bu durum ebeveynlerinin onunla ne yapacaklarına dair fikirlerinin tükenmesine neden oluyordu.

Babası Theraplay yaklaşımını denedi. Çoğu sekiz yaş çocuğun rekabetçi olduğunu ve kaybetmeye tahammüllerinin az olduğunu fark etti. Birlikte oynayabilecekleri, stresli rekabet içermeyen oyunları düşündü. Her fırsatını yakaladığı anda, Jed ile basit, iş birliği içeren, kısa oyunlar oynamaya başladı. Örneğin, mutfak masasında otururken, babası oyuncu bir tavırla, masanın karşısından Jed'e doğru pamuk topu üfledi. Jed de dayanamayıp geri üfledi ve kendileri bile fark etmeden kısa bir *pamuk topu üfleme* oyununun tadını çıkardılar. Babası, oyunun giderek daha rekabetçi bir hal almasını önlemek için oyunu kısa tutmaya özen gösterdi ve Jed'e iyi gittiğini söylemekte direndi. "Ben senden daha iyiyim!" şeklinde bir patlama yaşamasına yol açmak istemedi. Onun yerine, pamuğu *ileri-geri* üfleyerek kendi ritimlerini oluşturmalarına odaklandı ve oğluyla olmaktan keyif aldı.

Theraplay'in mücadele boyutu, kaygılı çocuklar için de kullanılabilir. Hadi buna bir örnekle bakalım.

Örnek: Nadia

Nadia, içine kapalı ve kaygılı, dokuz yaşında bir çocuktu. Genellikle yeni şeyler denemeyi reddederdi. Bu durum, Nadia'nın fiziksel olarak kendisinden istenilenleri yapabileceğini bilen babası için üzüntü vericiydi. Nadia karşısına çıkan, yeni zorluklarla duygusal olarak baş edemiyor gibi görünüyordu. Babası her gününü Nadia'yı bir şeyleri yapması için ikna etmeye çalışmakla geçiriyormuş gibi hissediyordu.

Nadia'nın babası Theraplay yaklaşımını denemeye karar verdi. Nadia baloncukları severdi, bu yüzden babası *Baloncuğu patlat* oyununu oynamaya başladı. Başta babası Nadia'ya sadece baloncuğu patlatmasını söyledi. Sonrasında oyunu değiştirdi ve ona bir baloncuk üfledi, Nadia da ona baloncuğu geri üfledi. Babası ve Nadia baloncuğu sırayla birbirlerine üflüyor, patlamadan önce mümkün olduğunca çok defa tenis topu gibi birbirlerine göndermeye çalışıyorlardı Nadia baloncuklara o kadar kaptırmıştı ki, oyunun değiştiğini ve yeni aktiviteyle başa çıkmayı öğrendiğini fark etmedi.

Mücadeleyi arttırmaya yönelik Theraplay fikirleri:

Tablo 6.1 günlük hayatta görebileceğiniz mücadele örneklerini ve deneyebileceğiniz birkaç Theraplay aktivitesini içerir.



Tablo 6.1: Mücadele: Günlük Hayat ve Theraplay Aktiviteleri

Yaş	Günlük Hayatta Yetişkinin Mücadele Sunduğu Örnekler	Mücadele İçeren Theraplay Aktiviteleri
Bebeklik	Yüzünüz ve mimiklerinizde oyunu kopyalamak, çocuğu nazikçe kıpırdatmak/ yerini değiştirmek, kucakta zıplatmak, onu oturmaya veya size doğru emeklemeye teşvik etmek	Kollardan sıvışma-geri gelme
Erken Çocukluk	Çocuğunuzu, yürümeyi öğrenirken, zıplamalı veya tırmanmalı oyunlar oynarken desteklemek, dengesini bulmaya çalışırken veya kısa bir duvarın üzerinden yürürken elini tutmak, oyuncaklarını itmesine yardımcı olmak	Emekleme yarışı; Zıpla-dur; Yastık itme; ip/halat çekme
Okul Çağı	Bisiklet sürmeyi öğrenirken bisikletini tutmak, çok yükseldiğinde ona dinginleşmesinde destek olmak, yeni şeyler denediğinde onu teşvik etmek, cesaretlendirmek	Denge Aktiviteleri; Yastık üstü denge oyunu; Zıplama; Kuş tüyü üfleme/yakalama; Yüzü sabit tutma mücadelesi; Balon dengesi, Karate vuruşu
Ergenlik	Hobilerini desteklemek, çabasını ve başarısını kutlamak, zorlandığında bunu fark etmek ve zorlandığı şeyin daha yapılabilir olması için kolaylaştırmanın yollarını bulmak	Balon tenisi; Pamuk topu hokeyi; Ayak parmaklarıyla bir şeyler alma; Pamuk topuyla ping-pong; Denge oyunları; Gazete yumruklama; iş birlikçi yarış; Parmak savaşı; Halat çekme; Kollardan sıvışma; Ağızdan çekirdek fırlatma yarışması

Özetle:

Bu bölümde Theraplay perpektifinden mücadele boyutunun ne olduğuna ve aile hayatında neden önem taşıdığına baktık. Çocukların ve ebeveynlerin neden mücadeleyi zorlayıcı bulabileceklerini inceledik ve çocuğunuzun mücadeleyle başa çıkması ve keyif almasına yardımcı olacak yollar bulabilmek için birkaç Theraplay fikrinden söz ettik.

Hatırlanması gereken en önemli nokta, mücadelenin çocuğunuzun yetkinlik ve başarı hissetmesi ile ilgili olduğudur, siz de çocuğunuza yardım etmek ve mutluluğunu paylaşmak için yanında olursunuz.

Günlük Örnekler

7. Bölüm
Günlük Geçişleri ve Değişimleri Theraplay'le Kolaylaştırmak

Her gün; uyanmak ve yataktan çıkmak, bir aktiviteye başlamak ve bitirmek veya bir yere gitmek ve dönmek gibi birçok geçiş ile karşılaşırız. Günlük geçişleri düzenlemek zaman zaman zorlayıcı olabilir, ebeveynler için bu geçiş anları genellikle günün en aldatıcı kısımlarıdır. Peki neden?

Hepimiz taşınma, okul değiştirme, bir ilişkiyi sonlandırma, kayıp veya sağlık sorunu yaşama gibi büyük değişimlerin yoğun stres yaratabileceğini biliriz, ancak küçük günlük geçişler de stres yaratır. Her geçiş, bir şeyden başka bir şeye değişimi içerir. Bu, fiziksel veya duygusal durumumuzdaki bir değişim veya bir yerden başka bir yere gitmek anlamına gelebilir. Bu değişim zorlayıcı olabilir. Sonraki kısma geçebilmek için (örneğin, sabahları uyanmak), önceki kısmı yavaşça bırakabilmek gerekir (örneğin, yatağın içinde mayışmak). Aynı zamanda, değişimin yumuşak gerçekleşebilmesi için kendinizi organize ederken yeterince sakin kalabilmeyi de başarabilmelisiniz. Tüm bunlar karmaşık bir beceri kombinasyonu gerektirir. Çocuğunuz küçükken, bir şeyleri kendisi adına sizin organize etmenize ihtiyaç duyar, böylelikle kendisi sakin ve rahat kalabilir. Büyüdükçe bunu kendi başına yapma becerisi artacaktır, ama yine de karşılaştığımız günlük değişimler genellikle zorlayıcı olmaya devam eder.

Egzersiz: Bir anlığına düşünün

* Gün içerisinde, sıradan geçişleri yönetmenizde yardımcı olmak üzere neler yaptığınızı bir düşünün. Size yardımcı olan belirli yatma veya kalkma rutinleri var mı? Giyinmek veya etrafı toplamak için özel yollarınız var mı? Biri gelip günlük düzeninizi bozsaydı veya diş fırçanızın yerini değiştirseydi ne olurdu? Kendinizi huzursuz ve gergin hisseder miydiniz? Baş etmek için ne yapardınız?

* Strese girmeye başladığınız anlarda neler yaptığınızı bir düşünün. Diyelim ki, birisi agresif şekilde arabasını sürüp önünüze geçti, nasıl hissedersiniz ve kendinizi sakinleştirmeyi denemek ve sakinleşebilmek için ne yaparsınız? Diyelim ki, arkadaşlarınızla berabersiniz ve işler biraz kontrolden çıkmış gibi hissettiriyor. Bunu nasıl fark edersiniz ve neler yapabilirsiniz?

Hepimiz, farkına varmadan günlük hayatın zorluklarını daha kolay aşabilmek için bir şeyler yaparken kendimize ritüeller, kalıplar belirleriz. İşler ters gittiğinde, örneğin arabanın anahtarını bulamadığımızda veya spor çantamız kaybolduğunda genelde kendimizi gergin ve tartışmaya daha eğilimli hissederiz. Aynısı çocuğumuz için de geçerlidir.

Theraplay nasıl yardımcı olabilir?

Theraplay fikirleri günlük hayattaki birçok durumda çocuğu geçişler aracılığıyla desteklemek için kullanılabilir. Theraplay aynı zamanda kendimizin ve çocuğumuzun tetiklenme noktalarının (hassasiyetlerinin) görülmesini sağlar ve işlerin ne zaman ters gitmeye başlayacağının fark edilmesini kolaylaştırır. Eğer çocuğunuz kırılgansa, geçişlerde fazlaca hassasiyete ve desteğe ihtiyaç duyabilir. Eğer çocuğunuz geçiş evrelerinde stresli ve kaygılı oluyorsa, bir anda yaşından daha küçük veya genel halinden farklı olarak tuhaf davranmaya başlayabilir. Bu anların çocuğunuz için zorlayıcı olduğunu fark etmeniz önemlidir. Hassas bir binayı kuvvetlendirmek gibi, ekstra destekleyici olabilir ve onun üstesinden gelebilecekleri konusunda beklentinizi düşürebilirsiniz. İşte, çocuğunuzun rahat bir heyecan seviyesi içinde kalabilmesini sağlamak için, bir yerden başka bir yere gitmek konusunda ve bedenimizdeki değişimler konusunda (örneğin, sakin hissederken heyecanlanmak sonra yeniden sakinleşmek) yararlanabileceğiniz birkaç fikir...

Bir yerden başka bir yere gitmek

Bir yerden bir yere hareket etmek -örneğin evden arabaya, televizyonun karşısından banyoya- veya nispeten uzunca bir yürüyüş teklif etmek aranızda kolayca çatışmaya dönebilir.

Bu hareketleri yolculuğun kendisinin eğlenceli hale geleceği bir çeşit aktiviteye veya oyuna dönüştürmeyi deneyin. Çocuğunuz çatışmayı unutup aktiviteye dahil olabilir ve sonuç olarak sizin onun olmasını istediğiniz yere varmış olur (sizin asıl amacınızın bu olduğunun farkına varmadan).

Bazı Fikirler

Takım *olarak bir şeyler yapın*

* Dengede duracak şekilde aranıza bir yastık koyun ve (yastığı düşürmeden) kafanızda bir şey taşımaya çalışın veya üç bacaklı olarak (çocuğunuzun ve kendi bacağınızın birini ortak kullanarak) yürümeye çalışın.

* Odayı geçmenin eğlenceli yollarını düşünün örneğin, hayvan taklidi yaparak, çocuğunuzun ayaklarını kendi ayaklarınızın üzerine koyarak veya birlikte zıplayarak geçmek gibi.

* Birlikte el arabası olun (çocuğunuzun bacaklarını tutup elleri üzerinde ilerlemesini sağlayarak).

* Birbirinizin kollarından tutarak veya sırt sırta vererek birlikte oturup kalkmaya çalışın veya onu kaldırabilecek kadar güçlü olup olmadığınıza bakın.



Tempoyu değiştirin ve ritim kullanın

* Yürürken, yavaştan hızlıya hareket edin veya aralarda durun ve sonra tekrar hareket edin. Ritimler ve kısa şarkılar işlevseldir, örneğin melodiyle; "Bir, iki, üç heey! Bir, iki, üç heey!" deyin sonra "Bir, iki, üç zıpla!" gibi yönergeleri şarkıya yerleştirin, 10 adımlı olarak bunu gerçekleştirin (böylelikle gitmek istediğiniz yöne ilerleyebilirsiniz). 10. Bölüm'de tüm aktivitelerin ayrıntılı tanımlarına bakabilirsiniz. Bu tip oyunlar doğası gereği tempo değişikliği sunarlar, bu da çocuğun ilgisini devam ettirmesini ve istenilen yöne doğru, istenilen zamanda hareket etmesini sağlar.

* Görevle ilgili bir şarkı icat edin. Bu herhangi bir şey hakkında olabilir ve iyi şarkı söylemeniz gerekmez. Sadece ne yaptığınızla ilgili birkaç kelimeyi ritimli söylemek hissiyatı değiştirecektir. Kendinizin ve çocuğunuzun istikrarlı hissetmesi için bir giriş, gelişme, sonuç yaratın. Örneğin; "Ufak tefek şeyler, ufak tefek şeyler, yerde duruyorlar, yerde duruyorlar, odayı dağınık gösteriyorlar, odayı dağınık gösteriyorlar, hadi topla bakalım, hadi topla bakalım". "Ayakkabımızı giyiyoruz, ayakkabımızı giyiyoruz, haz rız-gidiyoruz, hazırız-gidiyoruz, ayakkabımızı giyiyoruz" gibi.



Dikkat dağıtmayı kullanın

Siz hareket ederken çocuğunuzun dikkatini çekebilecek her türlü olumsuz odağı dağıtmak için; bir şeyler toplamak, casus kim oynamak veya her kapı kirişine saklanmak gibi küçük yollar düşünün.

Rekabetçi Olun

Bir şeyleri daha rekabetçi bir tutumla deneyin, yarışmak gibi... Bunu dikkatli şekilde uygulayın ve çocuğunuzun kazanmasına izin verin -bunu ne amaçla yaptığınızı unutmayın! "Oraya ilk kim varabilir?" "Bakalım beni kapıya kadar geçebilecek misin?"

Önemsiz konularda pratik yapın

Eğer çocuğunuz geçişlerde genellikle zorlanıyorsa, önemsiz konularda oyuncu yollar deneyin. Çocuğunuzun hareket ederken yetişkinin liderliğini takip etmesini sağlayacak birçok eğlenceli yol var, bu yollar sonrasında sizin için önemli konularda ikinize de yardımcı olacaktır.

* Şu oyunları deneyin: *Kırmızı ışık yeşil ışık, Anne yapabilir miyim?, Simon der ki/Anne der ki, Tilki tilki saat kaç?*

* Herhangi bir tür oyunun içindeki *dur* ve *başla* kurallarına uymak çocuğunuzun günlük geçişleri yapmasını sağlayacak becerileri destekleyecektir.

Bazı değişimler bedeninizde içsel olarak gerçekleşir ve bunlar da zorlayıcı olabilir. Şimdi bu konuya bakarak devam edelim.

Rahat bir heyecan seviyesi içinde kalmak

Ebeveynlerin sıklıkla dile getirdikleri yorumlardan bazıları şöyledir; "Aşırı heyecanlanabiliyor o zaman onu sakinleştiremiyorum", "Rekabetçi oyun oynayamıyorum çünkü hemen agresifleşiyor", ve "Partiler kâbus gibi çünkü davranışları aşırılaşıyor ve onu sakinleştirmem saatler sürüyor."

Duygu durumunu başarılı şekilde; sakin ve rahattan heyecanlı ve enerjiğe ve tekrar başa değiştirebilmek birçok çocuk (ve bazı

yetişkinler) için zorlayıcıdır. Heyecan ve aktivite kolayca agresyona dönüşebilir, kontrolden çıkabilir ve durum giderek kaotik bir hale gelebilir. Heyecanlandığınızda veya bir duygu halinden diğerine geçişte kendini sakinleştirmenin yollarını bulma becerisi, daha önceki bölümlerde söz edildiği gibi, erken dönemde gelişen bir beceridir. Buna *regülasyon (düzenleme)* denir. Bebekler doğduklarında bunu kendileri için yapamazlar. Kademeli olarak kendilerini ve duygularını nasıl düzenlemeleri gerektiğini başkalarının yardımıyla öğrenmeleri gerekir. Bu öğrenmenin ne kadar kolay ya da zor olacağı kişiden kişiye büyük farklılık gösterebilir.

Herkes aynı değildir

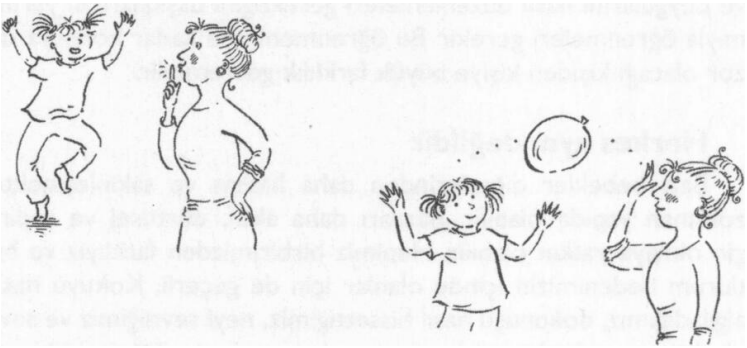
Bazı bebekler diğerlerinden daha hassas ve sakinleşmekte zorlanan yapıda olabilir. Bazıları daha aktif, dürtüsel ve tedirgin olmaya yatkın olabilir. Hepimiz birbirimizden farklıyız ve bu durum bedenimizin içinde olanlar için de geçerli. Kokuyu nasıl algıladığımız, dokunuşu nasıl hissettiğimiz, neyi sevdiğimiz ve sevmediğimiz ve bedenimizin stres ve heyecana verdiği tepki kişiye özgüdür. Ayrıca bazılarımızın zorlu başlangıçları olabilir (medikal müdahaleler veya gastrit-reflü vb. zorlu bedensel deneyimler gibi) veya ihtiyaç duyduğu hassas bakımı alamamış olabilir. Tüm bunlar bedenimizin içinde neler olduğunu etkiler ve bedenimizi nasıl anlayabileceğimizi ve düzenleyebileceğimizi öğrenmeyi zorlaştırabilir. Kendini düzenleme konusundaki zorluğun nedeni ne olursa olsun, ebeveyn olarak karşılaştığımız sorun benzerdir.

Çocuğunuza duygu durumu geçişlerini daha iyi yönetmesini öğretmek için neler yapabileceğinizi bilmek ister misiniz? Cevap, pratik yapın.

Eğlenerek pratik yapın

Çocuğunuz sadece güvenilir ve hassas bir yetişkinin ona yardımcı olduğu sık, tekrarlayan pratiklerle öğrenir. Çocuğun bedeni, değişimin kontrollü şekilde gerçekleşmesine yardımcı olacak bir yetişkin eşliğinde, iniş çıkışlara ihtiyaç duyar. Zamanla ve birçok tekrarın gerçekleşmesiyle çocuk nasıl hissettiğini fark etmeye başlar ve kademeli olarak kendini daha fazla kontrol edebilir

hale gelir. Çocuğunuzun kaç yaşında olduğu fark etmez. Eğer bu süreci atlamışsa veya hâlâ zorlanıyorsa, yanında destekleyici bir yetişkinle bunu aktif olarak pratik etmeye (deneyimlemeye) ihtiyaç duyar. Eğer nasıl yapacağını bilmiyorsa, çocuğa ne yapması gerektiğini söylemek veya sakinleşmesini istemek işe yaramayacaktır.



Theraplay ile pratik yapmak çocuğunuzun sizinle birlikte iniş çıkışlar deneyimlemesini desteklemenin harika bir yoludur. Örneğin, iki balonla oynanan bir aktivite sakin başlayabilir (iki balonu da havaya atarak) sonra giderek canlanabilir (balonlara rastgele vurup farklı yerlere atarak), devamında yapı eklenerek tekrar sakin hale getirilebilir (sadece elinizin tersi veya dirseklerinizle balonları havada tutmayı deneyerek), sonrasında daha sakinleşebilir (balonları geniş bir torbaya koyup aranızda kaç kere bu torbayı düşürmeden atabileceğinizi sayarak). Bu şekilde, çocuğunuzun bedensel deneyimindeki değişimi yetişkin liderliğinde ve eğlenceli şekilde desteklemiş olursunuz.

Çocuğunuz heyecanlandığında onu sakinleştirmenin yolları konusunda kendinizi rahat hissetmeniz için, tabii ki yapacağınız aktiviteleri dikkatlice seçmelisiniz. Baktığınızda bazı aktivitelerin onu fazlaca heyecanlandıracağını ve bazılarınınsa yeterince ilgisini çekmeyeceğini fark edebilirsiniz. Size bir tüyo olarak: konsantrasyon, yüksek seviyede yapı, daha az hareket ve zemine daha

fazla vücut teması içeren şeyler sakinleştirici olma eğilimindedir. Öngörülemez hareketler veya fazlaca hareket ve az odak içeren aktiviteler ise uyarıcı olma eğilimindedir ve çocuğunuzun aşırı heyecanlanmasına neden olabilir. Her aktivite birçok farklı yolla yapılabilir, yani mesele baloncuklardan mutlaka kaçınmak (çocuğunuz kontrolden çıkarabileceği için) değil; aktiviteyi daha az ya da çok heyecanlı şekillerde oynamanın yollarını bulmaktır.

Düşünün:

* Ne sıklıkta bir şeylere eğlenceli olabilir diye başlayıp, ters gittiği için bırakıyorsunuz?

* Yaptığınız şeye devam etmek ve havayı değiştirmek için yollarınız var mı veya zorlukları yönetmede yön değiştirmeye mi eğilimlisiniz? Örneğin, birçok ebeveyn dikkat dağıtarak havayı değiştirir ancak bir şeyleri yatıştırmak veya bitirmekte zorlanır.

Giriş, gelişme ve sonuç

Üzerinde gerçekten kafa yorduğunuzda, oyunların sıklıkla ters gittiği için veya her an ters gidebileceğini düşündüğünüz için ani bir bitişle sonlandırıldığını fark edebilirsiniz. Belki de hiç böyle bir oyun başlatmamış bile olabilirsiniz.

Eğer durum buysa, çocuğunuz ne öğrenmiştir? Muhtemelen birlikte olmaya değecek kadar eğlenceli olmadığını, enerjik haliyle baş edemediğinizi veya bir şeyleri fırlatırsa duracağınızı öğrenmiş olabilir. Sizin umduğunuz muhtemelen bu değildi.

Günlük hayattaki başı, ortası, sonu belli davranış kalıplarınızı düşünün. Gününüz böyle geçiyor. Uyanıyorsunuz, gün içerisinde bir şeyler yapıyorsunuz ve sonra yatıyorsunuz. Bu kahvaltı ederken de böyle, bir şeyler hazırlıyorsunuz, yiyorsunuz ve kaldırıp temizliyorsunuz. Gece ve gündüz var, hareketli olduğunuz ve sakin olduğunuz zamanlar var. Günlük hayat ve bedeninizin içinde olanlar kalıplar ve ritimlerle doludur. İşler karmaşık veya zor olduğunda bile, genellikle ne zaman başladığı ve bittiğine dair hisleriniz vardır.

Küçük şeylerde kalıp oluşturabilmeye çalışmak çocukların düzenleme (regülasyon) sürecini desteklemede oldukça etkili olabilir. Herhangi bir şarkıyı, ona kadar saymayı ya da "Hazır, bekle, başla" demeyi düşünün. Tüm bunlar başlangıcı ve sonu belli bir yapı sunar ve bir organizasyon yaratır, bu da bizim devamında neyin geleceğini bilmemize ve rahatlamamıza yardımcı olur. Aynı mantık, heyecanın yükselişinin ve düşüşünün deneyimlendiği aktivitelerde de uygulanabilir.

Denemek için fikirler:

Bilinçli şekilde yükselip alçalmak

* Önce, çocuğunuzun ne yaptığını dikkatlice izleyin. Nelere heyecanlandığını, nelerin onu sakinleştirdiğinin ayırdına varın. Çocuğunuzu kendiliğinden sakinleştiren şeyleri fark etmek ona yardımcı olabilmeniz için size ipucu verecektir. Sakinleşmeye çalışıyor gibi görünmeyebilir ama aşağıdaki listeyi tamamlayın ve ne yaptığını görün.

* Bir aktiviteye sakince başlayın, sonra bilinçli şekilde giderek heyecanlı hale getirin (çok da fazla değil!) ve sonra enerji seviyesini yeniden düşürün. Bunu birçok günlük aktivite için yapabilirsiniz. Önemli olan enerjiyi yükselttikten sonra yeniden düşürebileceğinize dair kendinize güven duymanızdır. Pratik yapmak için, işlerin yolunda gittiği, uygun bir anı seçerseniz, kendinizi neyin işe yarayıp yaramadığını görme konusunda geliştirdiğinizi fark edersiniz.

* Çocuğunuzun duygu-durumunu değiştirmek ve düzenleme becerisini desteklemek için şarkıları ve ritmi kullanın. Eğer ne söylediğinizi dinleyemiyorsa, şarkı söylemeye başlayın, tezahürat yapın veya ritim oluşturun. Kendiliğinden (doğal olarak) temponuza nasıl katılacağını görmek şaşırtıcı olabilir. Yukarıda belirttiğimiz gibi, bilinçli olarak hızınız ve ses tonunuz ile yükselip alçalarak, çocuğunuzun bunun nasıl bir şey olduğunu sizinle birlikte deneyimlemesine yardımcı olabilirsiniz. Bedensel olarak da deneyimlemesini sağlayabilirsiniz. Örneğin, *Araba* şarkısını yavaş başlatıp sonradan hızlanabilirsiniz (hareket

ederek) ve sonrasında "Frene bas" diyerek tekrar yavaşlayabilirsiniz.

Çocuğunuza uyumlanıp oradan devam edin. Eğer çocuğunuz oldukça yüksek ve enerjikse en iyi işleyecek şeyin onun enerji seviyesine *uyumlanmak* (ona dahil olmak için yüksek sesli ve hareketli olmak) olduğunu fark edebilirsiniz, sonrasında çocuğunuzun dikkatini çektiğinizi ve dahil olabildiğinizi düşündüğünüz noktada, çocuğunuzun sakinleşebilmesi için hızını değiştirmesine yardımcı olmak üzere daha fazla şansınız olur.

Regülasyon Kontrol Listesi:
Aşağıdakiler Çocuğun uza Uyuyor mu?

İki adet kontrol listesi bulunuyor. Eğer çoğu seçeneği işaretlemişseniz çocuğunuz regülasyon/düzenleme konusunda zorlanıyor ve sizin yardımınızla pratiğe ihtiyaç duyuyor olabilir. İlk kontrol listesi aşırı (hiper) uyarılmış çocuklarla ilgilidir.

S Kolayca irrite olabilir (rahatsızlık hissi duyabilir) ve iyi hissediyorken bir anda sinirlenebilir.

S Fazlaca hareket etmek ister, aşırı-heyecanlanır ve sakinleşmekte zorlanır.

S Yapılanlar gürültülü ve heyecan verici olduğunda hızlıca kontrolden çıkabilir ve sinirlenebilir.

S Hızlı hareketlerle ve sakarlıkla hareket edebilir ve bedeni genel olarak gergindir.

Eğer bu maddeler çocuğunuza uyuyorsa, düzenini korumak ve aşırı heyecanlanıp kontrolden çıkmamak için yardımınıza ihtiyaç duyacaktır. Ritim ve yapıdan bol bol yararlanmak muhtemelen faydalı olacaktır. Kaotik, karmaşık oyunlarda dikkatli olmak gerekir.

İkinci kontrol listesi ise düşük-uyarılmış (hypo-aroused) çocuklarla ilgilidir.

S Çoğu şeyi fark etmez ve genelde sadece oturmayı tercih eder.

S Eğlence ve keyfin gerçekten nasıl olduğunu bilmez.

S Sıklıkla dalgın ya da ilgisiz görünür.

S Yavaş hareket eder ve bedeni gevşek haldedir.

Eğer bunlar çocuğunuzu tanımlıyorsa, dahil olabilmek, ilgisini ve heyecanını gösterebilmek için yardımınıza ihtiyaç duyacaktır. Onu sakin ve sessiz şekilde cezbetmeye ve yeni deneyimleri adım adım yaşamasını sağlamaya çalışın.

Özetle:
Beklentinizi düşürün ve geçiş noktalarındaki desteği arttırın

Değişimler hepimiz için zorlayıcıdır. Bir değişime yönelik geçiş yapmaya çalışıyorken nelerin kabul edilebilir davranışlar olduğuna dair beklentilerinizi düşürmeye çalışın ve daha fazla destek sağlayın. Örneğin, okuldan yeni çıkan Arun montunu okul bahçesinde ayaklarınızın dibine atabilir veya eve geldiğinde montunu asmak yerine yere atabilir. Ondan daha iyisini beklemek mantıklı olsa da o an mücadeleye girmek için doğru zaman değildir. Eğer yarı yaşında olsaydı ona nasıl destek olacağınızı düşünün ve onu yapın! Sadece o beş dakika için... Şarkı söyleyebilir veya tezahürat yapabilirsiniz, "Montlar yere düşmemeli, hadi kaldıralım yerden (fiziksel olarak yerden alın), işte böyle, (melodi ile)" Arun'a eve hoş geldin ritüeli düzenleyebilirsiniz örneğin, bu bir atıştırmalık yiyecek ve birkaç dakikalık yeniden bağ kurma anları içerebilir. O zaman sakinleşebilmek ve yüksek beklentileri yönetebilmek için daha iyi bir ruh hali içinde olabilir.

Geçiş anlarında beklentinizi düşürün ve desteği arttırın. Kendinize sorun: eğer yarı yaşında olsaydı, ona nasıl destek olurdum?

Çatışmayı dışarıda bırakın

Yukarıda açıkladığımız tüm fikirlerle, çocuğunuzun emirlerinize uymak zorundaymış gibi hissetmeden bitiş noktasına geldiğini göreceksiniz, çünkü onu eğlenceli hale getirdiniz. Bu, çıkabilecek olası bir çatışmayı durumun dışında bırakır ve aktivitenin keyfi ve desteği çocuğunuzun beklenilen noktaya gelmesini destekler.

Daha büyük çocuklar: Daha büyük çocuklarda işlevsel olabilecek yaklaşımları düşünmek genellikle daha zorlayıcıdır. Fazla çocukça bir şey deneyerek onu küçük görmek istemezsiniz ancak ona acele etmesi için bağırmaktansa oyuncu bir tutumla yaklaşmak her zaman denemeye değer. Beklenmedik espriler (mizahı kullanmak) bazen işe yarayabilir, mesela çocuğunuzun kıyafet yığınının üzerine "Lütfen beni topla, burada çok yalnızım" yazılı bir not bırakmak gibi veya ancak o kapıya geldiğinde şarkı söylemeyi bırakacağınıza dair bir anlaşma yapmak gibi! Sabah kalktığınızda veya aceleyle bir geçiş sürecini atlatmaya çalıştığınızda münakaşaya girmekten kaçınmayı kendinize hatırlayın. Oyuncu bir aktivitenin işe yaramayacağını düşündüğünüz zamanlarda, kendi içinizde sakin kalarak, bir adım geri durarak ve çocuğunuzun başarmasını desteklemek için ona alan vererek veya basit seçenekler sunarak çatışmadan kaçınmayı hedefleyin.

Ama bu beni gerçekten 'küplere bindiriyor'!

Geçişleri yönetmeyi zorlaştıran temel unsurlardan biri genellikle bir bitiş zamanı veya yetişme durumu içermeleri ve bunun stres hissi yaratmasıdır. Ebeveyn olarak hepimiz çocuğumuzu okula zamanında götürmenin, işe geç kalmanın ve çocuğumuzu zamanında yatırmanın stresiyle karşılaşmışızdır. Böyle zamanlarda oyuncu olmak ya da fikir üretmek zordur. Bir geçiş sırasında sizin de çocuğunuz kadar stresli hissedeceğinizi unutmayın. Geçişler için ek zamanlar planlamaya çalışın, hazırlanın ve deneyimleyin! Gün boyu şarkı söyleyin, ona kadar sayın, bir espri patlatın, kendinize bakım verin. Geçiş sürecinizi tamamlayana kadar ekstra destekleyici ve yetkin olmaya odaklanın. Sonrasında rahatlayabilirsiniz.

8. Bölüm
Davranış Problemleri Üzerine Düşünmek

Ebeveynler olarak hepimiz zaman zaman (hatta bazen çoğu zaman!) çocuğumuzun yönetilmesi zor davranışlarıyla karşılaşırız. Ona yardım etmek için her zamanki yollarınızı denediniz ancak davranışı durduramıyorsunuz. Bir davranışı en iyi şekilde ele alma konusunda birçok farklı öneri vardır ve oyuncu bir tutumla yaklaşmanın yardımcı olacağı açık bir şekilde görünmeyebilir. Kendinizi şu şekilde düşünürken bulabilirsiniz; "Saçma bir oyun davranış sorunlarına nasıl yardımcı olabilir ki? Benim çocuğumun disipline ve davranışının sonuçlarını görmeye ihtiyacı var." Bunu birlikte düşünelim.

Alıştırma: Üstesinden gelmekte zorlandığınız güncel bir davranışı düşünün

Kendinize aşağıdaki soruları sorun.

1. Çocuğumun davranışının neden kaynaklandığını düşünüyorum? Neden bunu yapıyor?

2. Onun davranışını ele almaya çalışırken sonucunun ne olmasını bekliyorum?

3. Şu ana kadar denediklerim çocuğum üzerinde etkili oldu mu?

4. Bu davranışı ele aldıktan sonra çocuğumla olan ilişkimin nasıl olmasını isterim?

Bazen çocuğunuzun neden bu şekilde davrandığı ile ilgili bir açıklamanız olabilir. Bu açıklamalar şunları içerebilir; "Çok yorgun olmalı. İlgi istiyor. Çok üzgün." Bazen de çocuğunuzun neyi neden yaptığı konusunda kaybolmuş hissedebilirsiniz. Çoğu ebeveyn bir şekilde davranışı durdurabileceğini ve durum çözüldüğünde çocuklarıyla ilişkilerinin eskisi gibi iyi olacağını hissetmek

ister. Aralarında bir *soğuma/sakinleşme* dönemi olsa da işler yoluna girdikten sonra ilişkilerinin içten ve arkadaşça olan kısımlarına odaklanabileceklerini umar. Ancak bazı ebeveynler ve çocuklar için, ne yazık ki hayat sürekli bir savaş gibi hissedilebilir ve günlük hayat mücadeleleri ve çatışmalar ilişkide o kadar yer kaplar ki sıcaklık ve eğlenceye çok yer kalmaz.

Çocuğum Neden Bunu Yapıyor ve Ben Ne Yapabilirim?

Çocuğumuza en etkili şekilde yanıt verebilmek onun davranışının altındaki sebebi anlayabilmekten geçer. Bu kısım oldukça önemlidir. Onun davranışını anlamlandırma şekliniz bir sonraki adımınızın belirleyicisidir.

Bir örnekle düşünelim: Lulu odanın içerisinde çılgınca koşturup mobilyalara çarpıyor. Siz durmasını söylüyorsunuz ama durmuyor. Gerginlik artıyor ve düşünmek zorlaşıyor. Ebeveyni olarak onun davranışını durdurmaya çalışmak istiyorsunuz. Bitkinsiniz, durum karmaşık ve Lulu'nun bunu bilerek yaptığını düşünüyorsunuz. İçinizden, "İsteseydi durabilirdi. Bunu beni kızdırmak için yapıyor" diye geçiriyorsunuz. Eğer düşündüğünüz buysa, öfkeyle tepki verme ve Lulu'ya doğru davranışın ne olduğunu öğretmeye çalışma (örneğin; ona bunu kesmesini söyleyip yaptığının sonucunu; "Sana bunu yapmamanı söylemiştim, şimdi yukarı çık ve televizyon yasak!" diyerek ortaya koyabilirsiniz) ihtimaliniz yüksektir. Sakin başlayabilseniz de durum genelde çatışmaya dönüşür.

Eğer bu tipik yolu seçtiyseniz ve çocuğunuz dediğinizi yaptıysa, o zaman bu seferlik davranışı durdurmuş olabilirsiniz ancak siz aşağıda huzursuz hissederken üst katta da kızgın hisseden bir çocuğunuz olabilir. Bu ebeveynlik stili genel yaklaşımınız haline geldiğinde, sıklıkla çocuğunuzdan koptuğunuzu ve her problem çıktığında kazanan ve kaybedenin olduğu bir savaş alanında yaşadığınızı hissedebilirsiniz.

Theraplay yaklaşımı nasıl yardımcı olabilir?

Theraplay yaklaşımının merkezinde çocuğunuzla daha fazla bağ kurmak vardır. Bu bağ, çocuğunuzu gerçekten tanımak, neyi sevip sevmediğini gözlemlemek ve onu rahatsız eden şeyleri çözmek veya onu rahatlatmak için çokça çabalamanızı gerektirir. Bu bir nevi çocuğunuzu *okuyabilmek* gibidir, çünkü o zaman işlerin onun için yolunda gitmediğini anlama şansınız olur. Zorlayıcı bir davranışla karşılaştığınızda o görünen davranışın altında neler olabileceğine dair fikriniz olur. Davranış genellikle görünenden ibaret değildir. Ancak o zaman, duruma uygun farkıı fikirleri uygulayabilirsiniz. Bu, Theraplay'in temel aldığı bir başka fikirdir: yaklaşımınızı içinde bulunduğunuz durumda çocuğunuza en çok neyin yardımcı olacağına göre düzenlersiniz. Bu, çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olmak için bir el çırpma oyunu oynamak kadar basit değildir. Aslında, gerçekten ne olduğunu anlamakla ve bu durumda çocuğunuzu destekleyecek yaklaşımı bulabilmekle ilgilidir.

Zorlayıcı bir davranış ile karşılaştığımızda, nasıl ele alacağımızı ve baş edeceğimizi belirlemeden önce davranışın nedenini ve neyle ilgili olduğunu iyice anlamamız gerekir. Çünkü bu ebeveyn olmanın bir gereğidir.

Yukarıda verilen örnekteki, Lulu'nun davranışının altında yatıyor olabilecek farklı sebeplere birlikte bakalım. Lulu belki de:

* kızgın ve üzgündü, sizden bir cevap veya tepki almaya çalışıyor gibi görünüyordu.

* kendini kötü hissediyordu.

* çok yorgundu veya aşırı uyarılmıştı, etrafta koşturmak onun kendini sakinleştirme ve başa çıkma yöntemiydi.

* kaygılıydı veya korkuyordu.

Bu olasılıklar bize bir davranışın altında ne kadar farklı sebeplerin yatıyor olabileceğini gösteriyor. Çocukların genellikle dili kullanarak, konuşarak kendilerini bütünüyle ifade edemediklerini

unutmamalıyız. Bu belki, küçük olup dil becerisi henüz gelişmediğinden, belki de çok stresli olup nasıl hissettiğini söyleyemediğinden olabilir. Çocuğunuza ne olduğunu, onu neyin rahatsız ettiğini sorduğunuzda, sizi görmezden geliyorsa veya "Bilmiyorum" diyorsa, bu genellikle doğrudur; yani bilmiyordun Yaptığı şey, beden dili ve davranışlarıyla iyi olmadığını size *göstermektir*. Dikkatli baktığınızda çocuğunuzun bu anlarda *tam olarak kendisi gibi olmadığını/davranmadığını* görebilirsiniz. Bu dışavurumlar biraz kafa karıştırıcı olabilir. Üzgün bir çocuk hırçın ve öfkeli davranabilir, kaygılı bir çocuk aşırı tepkisel olabilir vb. Ancak çocuğunuz dışarıdan üzgün veya kaygılı görünmeyebilir.

Alıştırma: Bir anlığına düşünün

En son ne zaman hastalandığınızı veya ailenizde stres yaratacak bir durum olduğunu hatırlıyor musunuz? Bu dönemde çocuğunuzun duyarlı ve daha az talepkâr olmasını veya durum karşısında anlayışlı olmasını ummuş olabilirsiniz. Peki gerçekte ne oldu?

Genellikle çocuğunuz bir şeylerin yolunda olmadığını anlar ve bir süreliğine *iyi olmaya* gayret eder ancak bunu uzun süre sürdüremez. Çocuğunuz kaygılı hissettiğinde (örneğin, siz hastalandığınız için), daha az değil, aksine daha fazla talepkâr hale gelir. Üzgün ve endişeli olduğundan sizin ilginize daha çok ihtiyaç duyar, buna, *ilgi ihtiyacı* diyebiliriz. Ne yazık ki, çocuğunuzun size olan ihtiyacı, verecek çok az enerjinizin kaldığı bir zamana denk gelmiş olur. Bu, çocuğunuzun kaygı hissettiğinde size karşı daha talepkâr ve ilgi bekleyen hale geldiği ve kaygısını bu şekilde ortaya koyduğu anlamına gelir. Amacı size kötü hissettirmek değildir, sadece sizin kendisine güven vermenize ihtiyaç duyar.

Theraplay fikirlerini nasıl kullanabiliriz? Odanın içinde zıplayan Lulu'ya yardımcı olabilecek fikirleri düşünelim. Lulu'nun davranışının altında hangi sebebin olduğunu düşündüğünüze bağlı olarak, farklı Theraplay fikirlerinden yararlanılabilir.

Lulu'ya yardımcı olacak fikirler
Lulu'nun kızgın ve üzgün olabileceğini düşünüyorsunuz ve görünüşe göre sizden bir cevap veya tepki almaya çalışıyor

Çocuklar kasıtlı olarak kışkırtıcı davranıyor gibi göründüklerinde, sizin tarafınızdan fark edilmeye önem verirler. Eğer onun sizden bir tepki, cevap almaya çalıştığını düşünüyorsanız, muhtemelen olaya dahil olmak istemeyeceksiniz çünkü bu, ona olumsuz bir sebeple ilgi göstermek gibi hissettirecektir (hepimize öğretilen budur). Onu görmezden gelmeye karar verebilirsiniz ama bu, çocuğunuzun davranışını daha da tırmandırmasına ve sizi dahil etmek için daha çok çabalamasına yol açıp durumu daha da kötüleştirebilir. Onun istediği de bu gibi görünüyor, dikkat (ilgi), iyi ya da kötü... Bu size tuzağa çekiliyormuşsunuz gibi hissettirebilir. Ne yapsanız ters teper. Peki, alternatifler ne olabilir?

Theraplay fikirlerini direkt olarak Lulu ile uygulamaya çalışırsanız, size kızabilir (çünkü üzgün ve bir savaş bekliyor) ancak yakındaki, Lulu için de ilginç olabilecek, bir şeyle ilgilenip onun da dahil olmasını sağlayarak enerjisini başka bir şeye yöneltmeyi deneyebilirsiniz. Oyuncu yaklaşarak ve çatışmadan kaçınarak çaktırmadan ortamı değiştirebileceğinizi görürsünüz. Örneğin; şöyle diyebilirsiniz "Ah, bu minderler bana bir fikir verdi (kendi kendinize konuşarak), bunlarla bir mağara yapacağım (mağaranızı yapmaya başlarsınız)." Lulu şaşırır ve yaptığını durdurur. Ortamınız henüz tam değişmediği için sizi bir çatışmaya çekmeye çalışabilir ve şunu diyebilir; "Hayır, onlar benim minderlerim." Eğer sakin, neşeli ve yeni fikre dair hevesli halde kalabilirseniz, Lulu da kışkırtıcı davranmayı bırakıp yapıcı ve bağlantılı bir şekilde size katılabilir. Artık ihtiyacı olan her şeye sahiptir, odaklandığınız, birlikte geçirdiğiniz bir zaman dilimi ve siz de bu noktada, onu sözsüz olarak, sadece oyunla yönetmenin yolunu bulmuş olursunuz. Lulu, sakinleşmesine yardımcı olduğunuzdan artık oyun boyunca rahatlayabilir ve hatta onu üzen şeyin ne olduğunu sizinle paylaşabilir. Etrafta zıplamak üzerine konuşabilirsiniz. Amaç ortamın yönünü, gidişatını değiştirmektir. Lulu bir çatışma yaratmaya çalışabilir ve siz de onunla hevesli, oyuncu ve merak uyandırıcı

tonda etkileşime geçerek, aktif şekilde bir şeylerin yönünü değiştirirsiniz.

Lulu'nun kendini iyi hissetmediğini düşünüyorsunuz

Bu durumda şunu söyleyebilirdiniz, "Ah, Lulu galiba kendini çok iyi hissetmiyorsun. Böyle gel ve biraz rahatla. Ben de sana içecek bir şeyler getireyim ve birlikte bir hikâye okuyalım." Burada odak beslememedir.

Lulu'nun yorgun veya aşırı uyarılmış olabileceğini ve bunlarla başa çıkma yolu olarak etrafta zıpladığını düşünüyorsunuz

O gün olanları yeniden gözden geçirmek isteyebilirsiniz ve Lulu'nun okul rutinindeki değişime henüz adapte olamadığını, tüm gün okulda nelerle baş etmiş olabileceğini gözden geçirip bütün gün boyunca kendini tutmanın kontrolden çıkma halini doğurabileceğini, Lulu'nun da bunu yaşadığını düşünebilirsiniz. Onun sakinleşmesine yardımcı olmayı odak noktanız olarak belirleyebilirsiniz. Muhtemelen ondan sadece sakinleşmesini istemek etkili olmayacaktır. Ancak yanında olup onun enerji seviyesini yakalayabilirseniz ve sonrasında onu daha sakin bir aktivite ile sakinleşmesi için destekleyebilirseniz, bu işe yarayabilir. Örneğin, şöyle diyebilirsiniz "Aman Allah'ım, ne kadar uzun bir gün geçirdin ve şimdi de gerçekten gergin hissediyor gibisin. Bakalım, acaba gerilip (gerinip) zıplayarak bu yastıkların üzerine çıkabilecek misin? Ben eminim, yapabilirsin! Bir, iki, üç, zıpla!" (Kocaman zıplayalım, canlı ve kendinden emin bir sesle ve elini tutarak). Bunu birkaç tur tekrarlayıp adım adım sesinizi ve enerjinizi düşürün ve sonrasında daha sakin bir aktiviteye geçin, emeklemek gibi. Çocuğunuzun dikkatini çektiğinizde ve sizinle iş birliğine dahil ettiğinizde, oyunun tonunu ve enerji seviyerini yetişkin olarak siz belirlersiniz. Amaç, kaosun içinde ona bir yapı sunarak ve adım adım daha sakin seviyeye çekerek çocuğunuzun daha rahat ve kontrolde olmasını sağlamak ve bu sayede kendini regüle edebilmesine yardımcı olmaktır.

Lulu'nun kaygılı veya korkmuş olabileceğini düşünüyorsunuz

Lulu'nun bu şekilde davranmasına, onu kaygılandıran ve kontrolden çıkmış hissettiren bir şeyin sebep olduğunu düşünebilirsiniz. Eğer korku hissettiğini düşünüyorsanız onunla direkt olarak yüzleşmekten veya onu canlı, eğlenceli bir aktiviteye dahil etmekten kaçınırsınız. Bunun yerine, sessiz ve nazik davranır ve yalnız bırakmayıp yanında kalarak, ona sakin ve güvenli bir ortam sunmaya çalışırsınız. Onun bir şeyler için endişeli göründüğünü fark ettiğinizi söyleyebilir ve kendini hazır hissettiği zamanda size yaklaşmasını sağlayacak yatıştırıcı bir aktivite bulabilirsiniz. Örneğin; "Lulu'cuğum, neler olduğunu bilmiyorum ama bir şeylere gerçekten endişelenmiş gibi görünüyorsun. Ben biraz burada oturacağım, belki daha sonra sen de gelip bana katılmak istersin." (Lulu'dan biraz uzakta oturun ve sessiz bir aktivite yapın). Burada amaçlanan, yanında kalarak onu sakinleştirmek ve yatıştırmaktır. Bu aynı zamanda, küçük bir atıştırmalık sunmayı ve *çıkartma eşleştirme* gibi sakin bir oyunu oynamayı içerebilir (oyunu önce kendi kendinize oynayın).

Not: Yukarıda anlatılanların hiçbiri azarlama, tehdit, ceza veya bedel içermez. Verilen örneklerin sonunda, davranış yatıştığında Lulu ile ilişkinizin daha da güçlenmesi ve bağlılığınızın artması muhtemeldir. Onu uzaklaştırmak ve birbirinize kızmak yerine, onun yanında kalıp, farklı bir duygu duruma geçmesi için bir yol bulmasına yardımcı olursunuz. Verilen tüm örneklerde, bir aşamada Lulu ile kabul edilemez olan davranışı hakkında konuşabilirsiniz, ancak bu yalnızca Lulu sakinleşip size yakın hissettiğinde yapılabilir. Böylelikle, Lulu kendini güvende hissederek, yaptığı şeyi daha iyi anlamlandırabilir.

> Oyuncu yaklaşımın ne sıklıkla disiplin sorunlarının üstesinden gelebileceği, şaşırtıcıdır.

Elbette ki tüm davranış sorunları oyuncu bir şekilde ele alınamayabilir. Eğer çocuğunuz çok üzgün veya çok sinirliyse oyuncu olmak istemeyebilir. Kendinden emin bir sesin ve net sınırların

önem kazandığı zamanlar da vardır. Örneğin, çocuğunuzun emniyet kemerini takmanız gerekebilir ve bunun o anda yapılması gerekir. Yine de durumu kolay atlatmanızı sağlamak için, çocuğunuzla bağlılığa dair ilkeleri kullanabilirsiniz. Çocuğunuza karşı sağlam bir duruş sergilerken bir yandan da onun duygularını kabul edebilir ve sonrasında yeniden bağ kurmanın yollarını bulabilirsiniz. Örneğin; "Onu takmak istemediğini biliyorum, kemer takmaktan sıkıldığını da ama uzun sürmeyecek, kısacık bir yolumuz var" (derken bir yandan emniyet kemerini takın).

Havamda Değilim

Çocuğunuza oyuncu tutumla yaklaşabilmeyi ve onunla bağ kurabilmeyi engelleyen en önemli etken sizin havanızda olmamanızdır. Çocuğunuza kızgın olabilirsiniz veya rahatsız hissedebilirsiniz. Bir yere varmaya veya bir şeyleri halletmeye çalışıyorken, çocuğunuzun perspektifinden bakacak veya oyun oynayacak sabır ve motivasyonunuz olmuyor olabilir.

Bu bölümün başında yer alan sorulardaki 2. soruya bakın, "Sonucun ne olmasını istiyorsunuz/umuyorsunuz?" Çoğumuz şunu diyebiliriz; "Davranışın sona ermesini istiyoruz." Eğer oyuncu bir yaklaşım davranışı durdurabilirse, bu harika bir haber. Ancak muhtemelen hikayenin tümünü yansıtmıyor. Eğer oyuncu bir yaklaşımın sonunda davranış sona ererse, bundan memnun olmayabilirsiniz. Arkadaşlarınız, "Çocuğun zorlayıcı bir davranış sergiledi diye neredeyse onu ödüllendiriyorsun" diyebilirler. Sonrasında siz de "O yaramazlık yaptı ve biz eğlenceli bir şey yaptık yani dersini öğrenmedi!" diye düşünebilirsiniz. Bu, dikkate alınması gereken oldukça yaygın bir histir. Neden çocuğumuzun acı çekmesinin önemli olduğunu düşünüyoruz? Neden çocuğumuz için tek öğrenme yolunun bu olduğunu varsayıyoruz?

> Ceza çocuklarımız üzerinde en az etkili olan ve olumsuz etkileri bulunan yöntemdir. Güçlü ilişkiler kurmak ve sıcaklığı, duyarlılığı ve oyunculuğu kullanmak ise derin ve uzun süreli olumlu etkiler yaratır. 11/

Enerjinizi çocuğunuzla kurduğunuz ilişkiyi güçlendirmeye verdiğinizde ve onun yanında olmak için yaratıcı yollar bulduğunuzda (zor bir davranışla başa çıkmaya çalışırken bile), pek çok zorlayıcı davranışın yok olup gitmesi şaşırtıcıdır.

Kendinize iyi bakmak

Bu kitaptaki fikirler için enerji sağlamak kendinizi iyi hissetmenizi gerektirir ancak hepimiz için, bunun çok mümkün olmadığı zamanlar da olacaktır. Tamamen tükenmiş, yıpranmış hissedebilirsiniz. Hiçbirimiz sürekli olarak süper-ebeveyn olamayız. Çocuğunuzun güvende olduğu durumda, durun ve kendinize zaman ayırın. Theraplay'de çocuğunuzun kendini iyi hissetmesi için başarı inşa etmekten söz ederiz. Bu durum, ebeveyn olarak sizin için de geçerlidir. İşler zorlaştığında kendinize Theraplay yaklaşımı ile yaklaşın! İyi yaptığınızı hissettiğiniz küçük şeyler bulun, kendinize bol bol bakım (besleme) verin ve size özel hissettiren, birlikte eğlenebileceğiniz ve konfor/rahatlık sunabilecek insanlarla vakit geçirin.

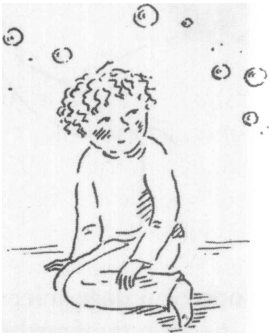
Bazı farklı durumlar ve deneyebileceğiniz Theraplay fikirleri

Bobby oldukça utangaç ve kaygılı, oyun oynamaktan da hoşlanmıyor gibi görünüyor.

Onun yanında sessizce oynayabileceğiniz oyunlar bulun, bu oyunlar onun ilgisini çekecek, bir süre sonra ufak ufak dahil olma isteği uyandıracak şeyler olsun. Onun ilgisini çekecek aktiviteler bulabilirseniz, siz oynarken bir süre sonra sizi izlemeye başladığını ve sonrasında giderek daha rahatlayıp baskı altında hissetmeden size yaklaştığını görebilirsiniz. Baloncuklar, kuş tüyleri veya folyo gibi şeyler işinize yarayabilir çünkü bunlarla bir başkasının katılımına ihtiyaç duymadan oynayabilirsiniz ve bu oyunları izlemek onun için de eğlenceli olabilir. Örneğin, baloncukların düşüşünü izlemek, avcunuzdaki bir kuş tüyünü ne kadar uzağa üfleyebileceğinizi görmek gibi. Onu acele ettirmeden, yavaşça ve sakince oynayabildiğinizde, giderek rahatlayıp daha yakınına oturmanıza veya onu az da olsa olaya dahil etmenize izin verebilir. Kolayca

kabuğuna çekilebildiğinden, burada önemli olan baskı yapmamaktır. Bunu denerken, tek başınıza keyifle oynayabileceğiniz, çok basit oyunlar seçtiğinizden emin olun!

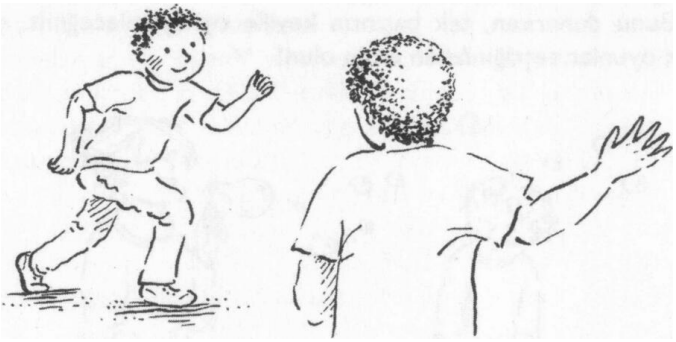
(O





Sam işleri çok kolay kızıştırabilir. Onunla oynamaya başlarsam hemen kontrolden çıkar ve agresifleşir. Onu nasıl sakinleştireceğimi bilmiyorum ve genelde sonunda kendimi bağırırken buluyorum. Bu sebeple artık oynamaktan kaçınıyorum.

Eğlenmek için attığınız adımların hep ters gittiğini görmek zor bir durumdur. Sam kendi bedenini regüle edebilmek için sizden bolca desteğe ihtiyaç duyacaktır. Sam ile oyunlarınızda enerjiyi yükseltip alçaltmayı deneyin. Eğer rekabet içeren, üst üste alt alta oynanan oyunların onu kızıştırdığını ve sonunda kontrolden çıkardığını biliyorsanız, o zaman fiziksel bir şey yapmanın daha yapılandırılmış yollarını bulmaya bakın. Örneğin, elini tutup odanın içinde birlikte hareket etmenin farklı yollarını bulun (mesela, *Odayı geçmenin komik yolları*, büyük başlayıp giderek küçülen adımlar veya tam tersi). İçinde *başlama* ve *durma* öğelerinin kullanıldığı oyunlardan mümkün olduğunca sık yararlanın (mesela, *Kırmızı ışık-yeşil ışık*), aynı şekilde ritim içeren oyunlardan da sıklıkla faydalanabilirsiniz. İşinize yarayacak bir aktivite de minderde on kez zıplamadır (siz onun elini tutarken), sonrasında minderden atlar ve bir tur daha başlar.



Muhtemelen Sam, kendi bedeninde olan değişimler üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilmek için sizin tarafınızdan desteklendiği çok sayıda yapılandırılmış deneyime ihtiyaç duyacak. Tabii ki, SanrTi yükseltmeyi deneyimlemeden önce, enerji seviyesini düşürebilmenin yollarını bulmanız gerekir! Bu noktada, ne gibi şeylerin Sam'in agresyonunu tetiklediğini bulmak size yardımcı olabilir. Genellikle; hızlı, yüksek ve öngörülemeyen hareketler çocukları fazla heyecanlandırır ve kontrolden çıkmalarına neden olur. Kuş tüyleri, baloncuklar ve balonlar (uçuşan ve kontrol edilmesi zor şeyler) ve top oyunları (hızlı ve öngörülmesi zor) Sam'i aşırı heyecanlandırabilir. Bu nedenle, Sam için daha planlı ve konsantrasyon gerektiren veya bir çeşit fiziksel çaba gerektiren oyunlar (mesela, İtmece, El arabası, Zıplama) bulmaya çalışın. Daha fazla fikir için 7. Bölüm'e bakabilirsiniz.

Keira çok hassas ve kolayca vazgeçiyor; *bu yüzden oynamayı denediğimde genelde işler iyi gitmiyor ve oyunun sonunda muhtemelen kendisi ile ilgili kötü hissediyor.*

Oyunlarda Keira'nın başarılı olacağından, bekleneni yapabileceğinden emin olun, bunu sağlamak için mücadele seviyesi oldukça düşük aktiviteler seçmeye özen gösterin. Hassas çocuklar şaşırtıcı derecede hızlı ve kolay başarısız oldukları hissine kapılabilirler. Bu noktada işlevsel olabilecek aktiviteler, rekabet içermeyen ve doğru yapmanın (yapabilmenin) kolay olduğu aktivitelerdir (çünkü bir şeyleri doğru yapmak sizin planınızın parçası

olmasa da Keira'nın düşündüğü ve odaklandığı şey bu olabilir). Keira ne yaparsa yapsın oyunun işlemesini sağlamak için pratik destek vermek de oldukça önemlidir. Mesela, *La la Mıknatısları* (bu oyunda el ele tutuşup, birlikte "la, la, la" dersiniz ve sonra direkler, parmaklar, dizler gibi bedenlerinizin bir bölümünü birleştirirsiniz) gibi oyunlar iyi seçenekler olabilir. Bu oyun belli bir ölçüde yapı içerir ve öngörülebilirdir, tüm bunlar Keira'nın rahatlamasına yardımcı olur ve siz oyunu basit tuttuğunuz sürece işlerin ters gitme olasılığı düşüktür. Benzer olarak, *Oyuncak fasulye torbası/oyuncak düşürme* (kafanızın üzerine yerleştirdiğiniz fasulye torbasını/pelüş oyuncağı düşürmeniz ve ikinizin birlikte yakalaması) oyunu veya onun dikkatini gerçekten çekecek ve böylelikle fazla düşünmesinin önüne geçecek şeyler de iyi işleyebilir. Keira'nın gerçekten rahatladığı anları fark edin ve bu anlarda rahatlamasına neyin yardımcı olduğunu anlamaya çalışın. Sonrasında bulduğunuz bu fikirleri oyunlarınızın içinde de oluşturun.

Shannon oyun oynamayı küçümseyen ve soğuk görünen bir çocuk. Onunla eğlenmenin yollarını bulmakta zorlanıyorum. Evimizde kahkahaların yükseldiğini söyleyemem.

Bu ergenlik dönemindeki gençler için tipik bir durumdur, ancak bazen küçük çocuklarda da görülebilir. Çocuğunuzla etkileşime geçmeye ve birlikte eğlenmeye çalıştığınızda, çocuğunuzun sanki sizde bir terslik varmış gibi bakıyor olması canınızı sıkabilir! Theraplay yaklaşımında karşınızda asık bir surat olsa bile pozitif enerjinizle neşenizi sürdürmeye çalışırsınız. Burada olması beklenen, yaratıcı şekilde yaklaşımınızı sürdürerek çocuğu veya genci oyuna dahil etmenin bir yolunu bulmanızdır. Bu bazen saçmalıyor gibi görünmeniz ve hissetmeniz anlamına gelebilir ama çocuğunuzun *soğukftavalı* görünümünün altında oyuncu bir yanı da olduğunu kendinize hatırlatmaya devam edin ve onu dışarı çıkarmak üzere cezbedip edemeyeceğinize bakın. Bu, çocuğunuzun vermeye çalıştığı *uzak dur* mesajına yanıt vermemenin bir fırsatıdır. Eğer onun bu mesajına uymaya devam ederseniz, sonunda uzak ve kopuk olacağınızı bilirsiniz.

Bu durumda önemli olan, küçümseyici tavırlardan ya da muhtemelen Shannon için sıkıcı olabilecek, daha küçük yaşlara uygun

aktiviteler seçmekten kaçınmaktır. Bunun yerine yüksek seviyede mücadele içeren, hatta biraz zorlayıcı (ve mümkünse havalı ve yaşına uygun) olabilecek fikirler seçin ve oradan başlayın. Örneğin, *Pamuk topu hokeyi* (pamuk topunu minderin üzerinden üfleyerek ilerletin veya pipetle üfleyerek pamuk topunu ilerletmeye çalışın) oynayabilirsiniz veya "Bakalım yapabilecek misin, bence bunda zorlanabilirsin! Hadi bakalım, neler yapabileceğini görelim." davetini içeren herhangi bir oyun da olabilir. Bu oyunlar sizin büyük mağlubiyetler yaşamanızı içerebilir! Bununla birlikte Shannon'un dahil olmasını, gülmesini ve birlikte eğlenceli bir şeyler yapma konusunda daha kabul edici olmasını sağlayabilir ve siz de genellikle aktiviteleri bu şekilde (bir iddia ile) başlatıp, giderek daha işbirliği içerecek şekilde ilerletebilirsiniz. Mücadele seviyesini artırarak Shannon gibi çocuklar için daha ilgi çekici hale dönüştürülebilecek birçok aktivite vardır. Ergenlerin oyunlarını düşündüğünüzde; mücadeleyi genellikle oyuna başlamayı sağlayan bir yol olarak kullanırlar ve oyuna başlayınca giderek kendilerine ve yaptıklarına daha az odaklanırlar. İlgi çekici olan diğer aktiviteler de alışılmışın dışında ve folyo ile dekor yapıp süslemek gibi Shannon'un merakını uyandırabilecek aktivitelerdir.



Özetle:

Yukarıda verilen son iki örnekte görebileceğiniz gibi Keira için mücadele seviyesini düşük tutmanızı önerirken, Shannon'u oyuna dahil edebilmeniz için mücadeleyi yüksek tutmanızı önerdik. Bu Theraplay yaklaşımının önemli bir parçasıdır. Farklı durumlar için farklı yaklaşımlar sergilemek gerekir. Bu, çocuğunuzla oynadığınız oyunun ortasında da olabilir. Çocuğunuz neşeli şekilde sizinle olan oyuna katılıyorken, bir anda onu içine kapatacak veya fazla aktif olmasına neden olacak bir şey olabilir. Burada önemli olan, çocuğun davranışının altındaki sebebin ne olabileceğini anlayabilmektir.

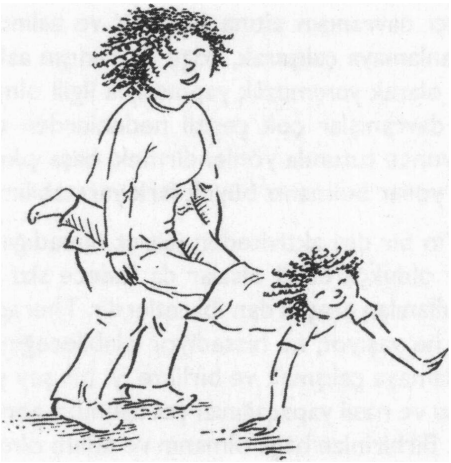
Kendinize sorun: Çocuğumun şu anki haline en çok yardımcı olacak şey nedir?

Theraplay elbette ki tüm sorunlarınıza yardımcı olmayabilir, ancak zorlayıcı davranışın altına bakarak ve aslında neyle ilgili olabileceğini anlamaya çalışarak, çoğu davranışın aslında çocuğunuzun bilinçli olarak *yaramazlık* yapmasıyla ilgili olmadığını görebilirsiniz. Bu davranışlar çok çeşitli nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir ve oyuncu tutumla yönlendirmek, başa çıkmak ve onarmak için yeni yollar bulmanız büyük fark yaratabilir.

Theraplay'in bir dizi aktiviteden ibaret olmadığını unutmayın. Bu aktiviteler oldukça etkili olsalar da sadece sizi bir araya getirmek için kullanılan araçlardan ibaretlerdir. Theraplay yaklaşımı çocuğunuzun ne yaşıyor, ne hissediyor olabileceğini fark etmek, gerçekten anlamaya çalışmak ve birlikte iyi bir şey yaratmak için ne yapacağınızı ve nasıl yapacağınızı çocuğunuza göre uyarlayabilmekle ilgilidir. Birbirinize bağlı olmanın ve takım olmanın yollarını bulabildiğinizde birçok zorlayıcı davranış kendiliğinden ortadan kalkar.

9. Bölüm
Son Olarak

Anlatılanlardan gördüğünüz gibi, Theraplay'i farklı durumlarda, farklı nedenlerle ve farklı şekillerde kullanmanın birçok yolu vardır. Bu fikirlerden, çocuğunuzun parktan eve dönmesini sağlamak veya çocuğunuzla birebir zaman geçirip bağınızı güçlendirmek için yararlanabilirsiniz. Aşırı uyarılmış çocuğunuzu nasıl sakinleştirebileceğinizle veya kaygılı çocuğunuzu nasıl güvende hissettirebileceğinizle ilgili fikir edinebilirsiniz. Amacınız her ne olursa olsun, hatırlamanız gereken bazı önemli noktalar vardır.



Theraplay şunlarla ilgilidir:

* *Umut vermek ve neşeyi arttırmak*. Yargı ve kaygı içermeden oynamak ve gülmek derinden iyileştiricidir. Sevincin ve keyfin paylaşıldığı küçük anlar, çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirir ve zor zamanları daha umutlu hale getirebilir.

* *Bağ kurmak ve birlikte olmak.* Bu asıl önemli olan noktadır. Theraplay bir aktiviteyi düzgün uygulamakla ve sergileyecek bir şey hazırlamakla ilgili değildir. Burada önemli olan oyunlar veya kullanılan malzemeler değildir, bunların çocuğunuzla aranızda yarattıklarıdır. Bu oyunlar denenmiş ve test edilmiş olduklarından çocuğunuzla bağ kurmaya başlamak için etkili araçlardır.

* *Çocuğunuzu derinden tanımaya başlamak.* Theraplay çocuğunuzun verdiği tepkileri gözlemleyip onu gerçekten anlamaya çalışmak ve yaptığınız şeyi buna göre uyarlamakla ilgilidir. Çocuğunuzun hoşuna giden veya ona fazla gelen bir şeyde beden dili sinyallerini fark etmekte ustalaşırsınız ve ona nasıl yardım edeceğinizi bulmak giderek kolaylaşır.

* *Çocuğunuza onun ne kadar özel olduğunu hissettirmek.* Theraplay çocuğunuzun biricikliğine, ona özel olan şeylere ve sizin bunları nasıl fark edip, takdir ettiğinize odaklanır.

* *'Şimdi ve burada' olmak, çocuğunuzla anı paylaşmak.* O anda birlikte ne yaptığınıza odaklanırsınız.

* *Vücut diline dayalı, konuşmadan yaşanan duyusal bir deneyim oluşturmak.* Bu, geçmişi veya davranışları konuşmakla ilgili değildir, sözel olmayan bir beraber olma deneyimini yaşamakla ilgilidir. Bu sözsüz deneyim, geçmişi veya davranışları adlandırmaya gerek olmadan onları sarsabilir. Çok şey oluyor olsa bile ikinizin de içinde, bedeninde hissettiği bir beraberlik deneyimi gerçekten yardımcı olabilir.

* *Çocuğunuzun kendini regüle etmesine yardımcı olmak.* Çocuğunuzu gözlemleyerek ve onu dahil etmek için eğlenceyi kullanarak, oyunların içinde enerji seviyesinin yükselip, alçalmasını deneyimlemesine yardımcı olursunuz. Oyunların içinde; başlangıçları ve bitişleri, durmayı ve yeniden başlamayı, yönergeleri takip etmeyi ve liderlik etmeyi pratik edersiniz.

* *Çocuğunuzun rahatlamasına ve 'çocuk olmasına' yardımcı olmak.* Çocuğunuzu uygun olmayan beklentilerden sıyırarak ve neşeli, özgüvenli bir lider olarak ona sizin tarafınızdan bakıldı-

ğı ve sadece çocuk olmasının yeterli olduğu, iyi hissettiren bir deneyim sunarsınız.

* *Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarının farkında olmak*. Çocuğunuz farklı alanlarda farklı becerilere sahip olabilir. Theraplay çocuğunuzun duygusal yaşına göre bağ kurmayı odak alır, aranızdaki bağın güçlü ve direkt olmasını sağlayan da budur.

* *İşlerin yolunda gitmesini desteklemek*. Sizin rolünüz, oyunun başarıya ulaşması, iyi işleyebilmesi için basit seviyede tutulmasının ve ters giden bir şey olduğunda onarmanın yollarını bulmaktır.

* Zor *davranışlar karşısında yeni yollar bulmak*. İçten ve eğlenceli bir yaklaşımın çatışmalar ve zor davranışların önlenmesinde veya çözülmesinde ne kadar etkili olduğuna şaşıracaksınız.

Sorular ve Cevaplar

Bu kitapta deneyebileceğiniz bazı fikirler bulduğunuzu umuyoruz. Herkesin durumu farklıdır ancak konu Theraplay olduğunda ortaya çıkan bazı ortak sorular vardır. Bu soruların bazılarını burada cevaplamaya çalışacağız.

Bazı aktiviteler çok bebeksi görünüyor. Bu sorun olabilir mi?

Erken dönemde ilişkiye dair temel yapı taşları eksik kaldığında ilerlememiz ve bağımsızlaşmamız mümkün olmaz, bu yüzden ebeveyn olarak bazen ilerlemek için geriye gidiyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Bu, çocuğunuzu *bebekleştirmek* ile aynı şey değildir. Eğer gelişim sürecinde bir boşluk varsa (belki bir aşamayı kaçırdı veya bir şeye geri dönmeye ihtiyaç duyuyor), çocuğunuz erken döneme ait oyunlar oynamaya ihtiyaç duyabilir ve bu ihtiyaç, bahsi geçen gelişimsel boşluk kapanıncaya dek sürer. Ayrıca çocuğunuzun stres anlarında daha küçük yaş oyunlar oynadığını fark edebilirsiniz. Bu olağandır. Örneğin, okulda *cesur* olmak, dersleri takip etmek, kurallar ve arkadaşlık ilişkileri ile uğraşmak çocuğunuzun tüm kaynaklarını tüketmesine neden olabilir ve eve geldiğinde sizden aldığı ilgi ve bakım ile yeniden *(enerji) dolmaya* ihtiyaç duyabilir.

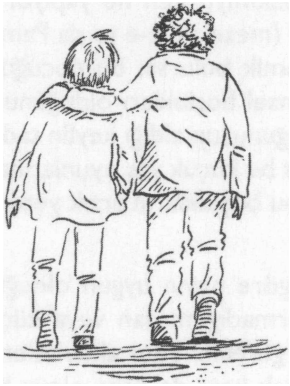
Theraplay kullanarak, çocuğunuzla gerçek anlamda gönülden bağ kurmanın ve onu rahatlatmanın yollarını bulmaya çalışırsınız. Theraplay çocuğunuzun biyolojik yaşından çok duygusal yaşına hitap etmek üzere tasarlanmıştır, yani, çocuğunuz biyolojik olarak sekiz yaşında olabilir ama aslında dört yaşındaki bir çocuk gibi oynamaktan daha fazla keyif alabilir. Bu, çocuğunuzun küçük yaş oyunlarından keyif aldığı anlamına gelebilir. Bu durum size yanlış hissettirdiği için endişelenebilir veya küçük yaş oyunların onun büyümesine ve bireyselleşmesine yardımcı olmayacağını düşünebilirsiniz. Önemli olan, onun neyi sevdiğini, neye karşılık verdiğini görebilmek ve oradan hareket edebilmektir. Amaç çocuğunuz ile aranızda olan bağı derinleştirmektir. Bunu yapmak için, çocuğunuzla onun seviyesinde buluşmanız gerekir. Nelere dahil olduğuna, hangi televizyon programlarını ve oyuncakları sevdiğine bakın. Kimse ona bakmıyorken ne yapıyor? Onunla küçük yaş bir oyun oynarsanız (mesela Ce-e ya da Pamuk topu ile Yapışkan Burun) ve bunu komik bulursa, bu çocuğunuzun doldurulması gereken bazı gelişimsel boşlukları olduğunun işareti olabilir. Endişelenmeyin. Çocuğunuzun aldığı keyfin tadını çıkarmaya çalışın. Zamanla, çocuğunuz bu küçük yaş oyunlarına daha az ilgi duyacak ve o zaman siz de bu boşlukların artık yeterince dolduğunu fark edeceksiniz.

Tabii ki yaşlara göre neyin uygun olduğunu düşünmemiz ve çocuğumuzu utandırmadığımızdan veya küçük düşürmediğimizden emin olmamız gerekir. Tüm aktiviteler hem erken dönem ihtiyaçları karşılayacak hem de daha olgun bir yerden sunulacak şekilde uyarlanabilir. Buna daha yakından bakalım.

Theraplay fikirleri daha büyük çocuklarda nasıl işliyor?

Biraz daha farklı görünse de aslında büyük yaştaki çocuğunuz hâlâ sizinle bağlı olduğunu hissetmeye küçük yaştaki kadar ihtiyaç duyar. Çocuğunuzun gelişim sürecinde, geri gelip sizinle yeniden bağ kurmaya özellikle ihtiyaç duyduğu iki ana dönem vardır. Bunlar sizden uzaklaştığı ve dünyayı keşfetmeye çalıştığı dönemlerdir (uzaklaşır ancak sonra geri dönmeye ihtiyaç duyar). Bu durum bariz olarak çocuğunuzun yeni yürümeye başladığı dönemde ve sonrasında ergenlik döneminde gerçekleşir. Yeni yürümeye baş-

layan çocuk hareketlenmeye ve keşfetmeye başlar, bir yandan da sıklıkla geri gelip sizi (ihtiyaç duyduğunda **orada** olacağınızı ve sabitliğinizi) kontrol eder. Ergenlik döneminde ise çocuğunuz artık gençtir, giderek bağımsızlaşma yolunda ilerler ancak yine geri gelip sizin *orada* olduğunuzu kontrol etme ihtiyacı duyar. Genç çocuğunuzun size çok ihtiyaç duymadığını düşünebilirsiniz, ama duyar. Bu dönemde davranışları genellikle oldukça değişkendir, bir dakika önce olgun biri gibiyken bir dakika sonra küçük bir çocuk gibi olabilir! Size ihtiyacı yok gibi görünür ancak sonra aceleyle geri gelir. Bu, çocuğunuz için belirsizlik ve güvensizlik dönemidir ve sizin güvenli liman olarak hâlâ **orada** olduğunuzu hatırlamak onun için önemlidir. Eğer büyük yaştaki çocuğunuzla yeniden bağ kurmanın oyuncu yollarını bulabilirseniz (argümanlar üzerinden kurmaktansa), bu büyük bir fark yaratabilir.



Büyük yaştaki çocuğunuzla *şimdi ve burada* bağ kurmanın içten yollarını bulmak için aynı Theraplay ilkelerinden yararlanılır. Böylece daha yaşına uygun görünecektir. Örneğin, sıradan günlük aktivitelerinizi aranızda besleme zamanına dönüştürebilirsiniz, bunun için onu fark ettiğinizi ve onun özel olduğunu hissettirecek şekilde ayak parmaklarını kontrol edebilirsiniz, ona favori atıştırmalığını sunabilirsiniz veya onunla birlikte oturup film izleyebilirsiniz. Espriyi (mizahı) kullanarak veya daha yoğun mücadele boyutu içeren aktivitelerden (bunlar genellikle büyük yaştaki ço-

cukların ilgisini çeker) yararlanarak onu oyunculuğa dahil etmeye çalışabilirsiniz. Örneğin, parmak güreşi, pamuk topu üfleme yarışı (pamuk topu ve pipetle) gibi oyunlar birlikte eğlenmenizi, oyuncu olmanızı sağlar. Gençlerin arkadaşlarıyla oynamaktan keyif aldığı oyunlara baktığınızda (mesela; nişan alma oyunları, yeni şeyler deneme konusunda birbirini kışkırtma, yarışmalar ve çeşitli sporlar) oyun içinde ne kadar gayretli olabileceklerini görürsünüz. Oynayamayacakları için değil ama, sizinle oyuncu olmaya isteksiz olabilirler! Marifet, onu dahil etmenin yollarını bulmaktır. Ona istemediği herhangi bir şeyi yaptıramazsınız, bu nedenle oldukça sürprizli, istikrarlı ve yaratıcı olmanız gerekir. Birlikte keyifli zaman geçirmenin yollarını bulduğunda çoğu ebeveyn şunları söyler; "Aslında ilgi ve bakım istemeyi nasıl da sürdürüyormuş, yeniden küçük kızım/oğlum geri gelmiş gibi. Onu bu kadar özlediğimi fark etmemiştim."

Çocuğum hep bir şeylerden konuşmak istiyor ve başka şeylerle ilgileniyor. Bu Theraplay uygulamamam gerektiği anlamına mı gelir?

Çocuğunuz gerçekten bir şey hakkında konuşmak istiyorsa, dinlemek ve desteğinizi göstermek önemlidir. Özellikle çocuğunuz bir şeylere kızmış, üzülmüşse ve bu deneyimini sizinle paylaşmak istiyorsa, bu oyun yerine konuşma zamanı olmalıdır. Ancak bu, Theraplay fikirlerini kullanamayacağınız anlamına gelmez. Ona rahat edebileceği bir alan sağlayarak, atıştırmalık bir şey getirerek veya kolunuzla onu sararak çocuğunuza besleme sunabilirsiniz.

Bazen de, çocuklar konuşmayı dikkatinizi dağıtmanın bir yolu olarak kullanabilirler (bunu bazen siz de yaparsınız). Çocuğunuza yakınlaşmaya başladığınızda eğer çocuğunuz bu duyguya aşina değilse, bundan kaygılanabilir. Bu durumda birlikte olmanızın yarattığı yoğun duyguyu dağıtmak için çeşitli konular getirip konuşmaya çalışabilir. Örneğin, birden bir şeyleri işaret edip gösterebilir, konuyu değiştirebilir veya zorbalık ve benzeri, dikkatinizi çekecek konuları getirerek sizi diyaloga çekmeye çalışabilir. Bu durumda, konuşmayı birlikte yaşıyor olduğunuz *şimdi ve burada* deneyiminden uzaklaşmak için kullanır ve bu da anlaşılır bir durumdur çünkü bu yeni yakınlık çocuğunuz için yabancı, değişik bir

histir. Böyle olduğunda, konuşmak yerine sözsüz etkileşime geri dönmenin yollarını bulmak daha etkili olabilir. Bu noktada çocuğunuzun rahat hissetmesini sağlamak için sözsüz etkileşimi daha az yoğun hale getirmeye ihtiyaç duyabilirsiniz (örneğin, daha az göz kontağı içeren aktiviteler, yan yana oynanan oyunlar veya folyo, pamuk topu gibi ek malzemelerle oynanan oyunlar). Çocuğunuz gitgide bu yakınlık duygusu içerisinde kendini daha rahat hissetmeye başlayacaktır.

Çocuklar ve gençler genellikle, yetişkinin soru sormadan ve geçmiş hakkında konuşmadan onlarla olmanın bir yolunu bulmasını oldukça rahatlatıcı bulduklarını söylerler, bu da göz önünde bulundurulması gereken bir diğer noktadır. Çocukların "Bir şeylerin üzerinden geçmekten yoruldum, tek yaptığımız geçmiş, davranışlar veya ödevler hakkında konuşmak!" dediğini sıklıkla duyuyoruz. Genellikle onlarla nasıl oynayacağımızı ve birlikte nasıl eğleneceğimizi unutuyoruz. Ne yazık ki, hayatımızın yoğun temposunda çocuğumuzla olan zamanımızın çoğu gerçekten birlikte olmakla değil, bir şeyleri yönetmeye çalışmakla geçiyor. Kısa bir zaman dilimi içinde olsa bile, çocuğumuzla oyuncu şekilde bağ kurmak büyük fark yaratabilir.

Çocuğumun karmaşık ihtiyaçları var. Yine de Theraplay kullanabilir miyim?

Karmaşık olarak görülebilecek birçok zorluk çeşidi vardır. Çocuğunuz belki otizm tanısı almış olabilir veya duyusal zorluklar yaşıyor olabilir. Belki de önemli bir gelişimsel travma yaşamış ve *karşılıklı* ilişki kurmakta güçlük çekiyor olabilir. Her bir durumda, Theraplay yaklaşımı çocuğunuza yönetilebilir bir deneyim sunmak üzere uyarlanabilir. Karmaşık durumlarda, Theraplay genellikle sorunlarınızın tümüne yanıt veremez ama genel ebeveynlik yaklaşımınıza çok şey katabilir. Karmaşık zorluklarda uzman desteğine ihtiyaç duyabilirsiniz (ayrıntılı bilgilendirmeye sf. 159'da ulaşabilirsiniz).

Karmaşık zorluklarda kullandığımız en tipik uyarlamalar çocuğunuzu iyi tanımaya dayanır, bu durumda, ebeveyn olarak neyin işleyip işlemeyeceğini en iyi bilen konumundaki sizsinizdir. İşte

bazı ortak zorluklar karşısında Theraplay'in uyarlanmasının birkaç kısa örneği.

Çocuğum yakınlık kurma ve besleme konularında zorlanıyor.

Beslemeyi daha az odak alan aktivitelerin işleme ihtimalinin daha yüksek olduğunu görebilirsiniz ve başlangıçta, çocuğunuz onu rahatsız edecek bir şeyle karşılaşmayacağı konusunda biraz daha güvende hissedinceye dek, bu şekilde oynayabilirsiniz. Dokunma ve yakınlığın onun için rahatsızlık verici olabileceğini unutmayın. Daha fazla dokunma eklemeye başladığınızda, dokunma ve bakımı indirekt (doğrudan olmayan) yollarla sunmaya özen gösterin. Örneğin, tam karşısına oturmaktansa yan yana oturun (bu çocuğunuzun doğrudan size bakma zorunluluğu hissetmesinin önüne geçer, bundan kaçınmasına alan açar ve oyun içerisinde daha az beklenti hisseder). Oynadığınız materyale odaklanın veya ilgiye, bakıma dikkat çekmek yerine (bu onun için zorlayıcı olabilir) dokunmayı aktivitenin doğal bir parçası olarak ekleyin. Burada umut edilen çocuğunuzun beslemeyi almada giderek daha rahat hissetmesidir, bunun için dikkatle yaklaşmak gerekir çünkü bir deneyim ancak içsel olarak hissedilebildiğinde besleyicidir (sadece sarılmayı kabul etmesi bunun olumlu bir deneyim olduğu anlamına gelmez, belki size sarı irken çekiniyor veya vücudu geriliyor olabilir). Çocuğunuz kolay iletişim kuramadığında, onun sözsüz tepkilerini gözlemlemek ve takip etmek daha da önem taşır.

Çocuğum bana sarılıyor veya nenimle oynuyor ama sonra neden bir anda beni ısırmaya veya zarar verici bir şey yapmaya başlıyor?

Bunu ne zaman yaptığına dikkat edin. Rahatlamaya başladığında olabilir (örneğin, oyunun içinde veya sarılma esnasında) çünkü birden neler olduğunu (rahatlayıp kendini bırakmaya başladığını) fark eder ve bu ona kendini kır Igan, savunmasız hissettirir. Eğer kendi başınıza hayatta kalmaya alışmışsanız, başka bir insanla yeni bir yakınlık veya bağlanma deneyimi yaşamak zorlayıcı olabilir. Eğer *yarıda keserse* veya ısırırsa, bu temasın kendisi için çok yoğun olduğunun işareti olabilir. Bu durumda yaklaşımınızı daha az yoğun olacak şekilde uyarlayın, ancak denemekten vazgeçmeyin.

Bu duygu tanıdık hale geldikçe, çocuğunuz daha fazlasını kabul edip yönetebilir.

Bir aktiviteyi yapmaya başladığımız anda çocuğum onu değiştirmeye çalışıyor. Oyun, yeni bir şeye geçmeden önce sadece birkaç dakikalığına sürüyor.

Çocuğunuz bir başkası ile *karşılıklı* yakın ilişki içinde olmaya alışkın değilse, başlangıçta bu biraz rahatsız hissettirebilir. Yakınlık ve *birlikte olma* hissi tanıdık gelmez ve rahat hissettirmeyebilir. Bu durumda bir süre aktiviteyi değiştirmeye çalışabilir ve kendi kaygısını ele almanın bir yolu olarak oyunun kurallarına uymayıp kendince uyarlayabilir. Çocuğunuzun alışkın olduğu şey bağlı olmamak ve kendi başına olmaktır ve kendi alışkın olduğu hislere dönebilmek için çok çaba harcayabilir. Onun ilgilisini kısa süreliğine yakalasanız da sizin dikkatinizi dağıtmak ve oyunu değiştirmek için elinden geleni yapacaktır. Unutmayın ki, içtenlikle kurulan *karşılıklı* ilişkinin ona iyi hissettirmesi biraz zaman alabilir. Sabırlı olun, denemeye devam edin ve onunla tartışmaya, çatışmaya girmemek için direnin. Bu onun alıştığı şey olabilir ancak yol almaya yardımcı olmaz. Sadece beş saniyeliğine içten, keyifli etkileşim kurmanın bile ilerleme olduğunu unutmayın. Aranızda yakaladığınız etkileşimi azar azar uzatmayı amaçlayın.

Theraplay hakkında nereden daha fazla bilgi edinebilirim?

Theraplay'in ana internet sitesi **www.theraplay.org** Bu Amerika'daki Theraplay® Enstitüsü'nün internet sitesidir ve Theraplay kaynakları, eğitimi ve nitelikli uygulayıcıların listesi hakkında birçok bilgi içerir. Bazı diğer ülkelerin kendi Theraplay web siteleri, kaynakları ve daha fazla bilgi için yararlanabileceğiniz önemli kitapları vardır. Örneğin, Türkiye'de bu bilgilere **www.theraplayturkiye.org** web sitesinden ulaşabilirsiniz. Bu bilgiler I I. Bölüm'de ele alınmıştır. Kitapta geçen tüm aktiviteler 10. Bölüm'de anlatılmıştır.

Theraplay Uygulayan Terapistlere Nasıl Ulaşabilirim?

Dünya birçok yerinde Theraplay uygulayan uzmanlar bulunmaktadır. Eğer uzman yardımı arıyorsanız, birlikte çalışacağınız kişinin ne kadar nitelikli ve deneyimli olduğunu bilmek istersiniz. Theraplay kalifikasyonunun üç aşaması vardır:

* Temel Theraplay Uygulayıcısı (bu ilk aşamadır)

* Orta Seviye Theraplay Uygulayıcısı

* Sertifikalı Theraplay Uygulayıcısı (bu son aşamadır)

Sizlere önerimiz, en azından Temel Theraplay Uygulayıcısı eğitimini tamamlamış ve Theraplay® Ensitüsü'nden süpervizyon alan birini bulmanızdır.

Bir kişinin süpervizyon alabilmesi için önce I. Seviye Theraplay Eğitimfni tamamlaması gerekir. Sertifikalı olabilmesi için sonrasında 2. Düzey Theraplay Eğitimfni tamamlaması ve daha fazla süpervizyon alması gerekir. I. ve 2. Düzey eğitimlerini tamamlamış biri Theraplay Odaklı Yaklaşım kullandığını söyleyebilir ancak süpervizyon almıyor olabilir. Biz iyi bir uygulama için süpervizyonun oldukça önemli olduğuna inanıyoruz ve **süpervizyon sürecinden geçmiş ve Theraplay Uygulayıcı Sertifikası'm alarak Theraplay® Enstitüsü tarafından onaylanmış birini** bulmanızı öneriyoruz. Aileniz için yardım ararken genellikle savunmasız hissedebilirsiniz. Hiçbirimiz kendi başımıza çözemediğimiz problemlerimiz olduğunu kabul etmek istemeyiz ve bu, bize yardım sunabilecek kişilere ulaşmamızı zorlaştırabilir. Birlikte çalıştığınız kişiye güven duymanız çok önemlidir, şüpheniz varsa, içgüdülerinize güvenin ve başka yere bakın. Birçok yetenekli Theraplay uygulayıcısı vardır ve cesur bir adım atıp destek aramak aile hayatınızda büyük fark yaratabilir.

Ebeveynler için Eğitimler Var mı?

Ebeveynler ve uzmanlar için birçok Theraplay eğitimi bulunmaktadır. I. ve 2. Düzey eğitimler uzmanlara yöneliktir. Evlat edinmiş veya koruyucu aileler de eğer iş olarak çocuklara destek sunuyorlarsa bu eğitimlere katılabiliyorlar. Ayrıca, Grup

Theraplay Eğitim programı da mevcuttur, bu daha çok okullarda kullanılmaya yöneliktir.

Ebeveynler için ayrı Theraplay eğitimleri vardır. Bunlar bir günlük genel eğitimler veya çocuk bakımına yönelik seminer dizileri halinde olabilir.

Tüm eğitimlerin duyurularına:
Türkiye için **www.theraplayturkiye.org** web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Eğer aradığınızı bulamazsanız lütfen Theraplay® Enstitüsü'ne talebinizi ileten bir e-posta gönderin (Türkiye için; Theraplay Der -Oyun ve Aile Terapileri Derneği'nin e-posta adresine mail gönderin **theraplayturkiye@gmail.com)** talebinize uygun eğitim düzenlenmesine yardımcı olunacaktır.

10. Bölüm
Theraplay Aktiviteleri

Bu bölümde, çocuğunuzla oynamayı deneyebileceğiniz aktiviteler listelenmiştir. Theraplay'in dört boyutu olan; yapı, bağlılık, besleme ve mücadele ana başlıklar olarak düzenlenmiş, her aktivite uygun olduğu ana başlığın altında anlatılmıştır. Aktivitelerin çoğu birden fazla boyutu içeriyor olabilir -örneğin, el çırpma oyunları hem bağlılık hem yapı boyutunun altında düşünülebilir. Ancak tekrarı önlemek adına, her aktivite yalnızca bir boyutun altında listelenmiştir.

Aktivitelerin çoğu çocuğunuzu kaldırmak, krem sürmek veya hareketli bir oyunun içinde el ele tutuşmak gibi, bir çeşit dokunma içerir. Oyunları oynama şekliniz size ve çocuğunuza özgü olacaktır. Unutulmaması gereken en önemli şey, tüm dokunmaların güvenli hissettirdiğinden, nazik olduğundan ve çocuğunuzun yararına olduğundan emin olmanızdır. Theraplay'in *incitmeden (zarar vermeden) oynuyoruz* kuralı herkesi kapsar, siz de dahil, kimseyi incitmemek anlamına gelir.

Çocuğunuzu kaldırmayı veya fiziksel olarak desteklemeyi içeren aktivitelerden önce, çocuğunuzun kaldırabileceğiniz kadar hafif olduğundan ve onu güvenli şekilde tutabileceğinizden emin olun, aksi takdirde, oyunu kendi yapabileceğiniz şekilde uyarlayın. Çocuğunuza dokunurken gıdıklayıcı olmaktan kaçının. Gıdıklamak genelde eğlenceli gibi görülse de çoğumuz için rahatsız edici olabilir, özellikle de ne zaman biteceğini kontrol edemediğimizde. Biz genellikle, belirgin hissedilen, sakin ve gıdıklayıcı olmayan dokunuşların daha iyi işlediğini görüyoruz. Dokunmadan hoşlanıp hoşlanmadığını görebilmek için çocuğunuzu dikkatlice izleyin.

Bazı aktivitelerde krem, pudra veya yiyecek gibi malzemeler kullanılır. Aktivitelerin burada önerdiklerine tam olarak uymak zorunda değilsiniz. Çocuğunuza uyacak şekilde aktiviteleri uyarlayabilirsiniz. Bu durumda, çocuğunuzun sevdiği yiyecekleri seçin

ve cildinin krem ve benzeri şeylere reaksiyon verip vermediğini kontrol edin. Özel ihtiyacı olan çocuklar için; farklı çeşitlerde krem, losyon (örneğin; hipoalerjenik losyon vb.), şeker içermeyen yiyecekler ve burada önerilen malzemelere alternatif olabilecek şeyler bulmak mümkündür.

Theraplay yaklaşımının amacı, çocuğunuzla daha bağlı hissetmenize yardımcı olmaktır, bu nedenle bir oyun iyi gidiyorsa, hissin devam etmesini sağlamak için oyunu bir süre sürdürmeye çalışın. Örneğin, çocuğunuzun elinin şeklini çizmiş olabilirsiniz ve aktivitenin bittiğini düşünebilirsiniz, ama; gördüğünüz el şekline duyduğunuz hayranlığı gösterebilir, çizimi eli ile karşılaştırabilir, avuç içi çizgilerine bakabilir, kendi elinizin onunkinden ne kadar büyük olduğuna bakabilir ve çocuğunuzun diğer elini çizebilirsiniz. Bu şekilde, aktivite sadece bir şeyi birlikte yapmaktan fazlası haline gelir, önemli olan çıkan ürün (örneğin, çizim) değil, birlikte olma deneyimidir.

Buradaki çoğu aktivite siz ve çocuğunuzun karşılıklı oynaması içindir. Ancak birçoğu, ikiden fazla kişinin bir arada oynaması için kolayca uyarlanabilir ve hareketliliğe dair zorluklar varsa yeniden düzenlenebilir. Yaratıcı olmaktan ve kendi versiyonlarınızı yaratmaktan çekinmeyin. Aktivitelerin hangi yaş grubuna uygun olduğunu belirtmedik çünkü tüm çocuklar farklıdır ve çocuğunuz için hangi oyunları seçeceğinizi en iyi siz bilirsiniz.

Theraplay Enstitüsü içinde ek aktiviteler bulunan kitaplar ve kaynaklar yayınlamıştır -detaylarını I I. Bölüm'de görebilirsiniz.

YAPI

İşaretler hakkında kısa bir hatırlatma: Oyunu başlatmak için bir işaret kullanmak yapıyı arttıracaktır. "Bir, iki, üç, başla" veya "Bekle, hazır, başla" gibi basit sinyallerle başlayın. Sonrasında daha karmaşık sinyaller kullanabilirsiniz, örneğin bir kelime dizisi içinden seçili kelimeyi duyduğunda oyuna başlamak veya göz kırpma, yüz hareketi (mimiği) gibi görsel sinyaller verildiğinde oyuna başlamak gibi. Her aktivitede sinyal kullanmayın çünkü bu oyununuzun hızını yavaşlatabilir ve yaratmak istediğiniz oyuncu,

eğlenceli ve samimi tonu zedeleyebilir.

Yumuşak Oyuncak Oyunu

Kafanızın üzerinde yumuşak bir oyuncak (pelüş vb.) koyun. Çocuğunuzdan ellerini birleştirmesini, avuçları yukarı bakacak ve bel hizasında kalacak şekilde uzatmasını isteyin, kendi ellerinizi çocuğunuzun ellerinin altına yerleştirin. Sonra bir sinyal verin (örneğin, "Hazır, düşüyor, düştü!") ve başınızı hafifçe eğerek kafanızın üzerindeki oyuncağı çocuğunuzun avuçlarına düşürün. Sırayla yer değiştirerek oynayın.

Eğer çocuğunuz oyuncağı yakalamakta zorlanıyorsa, ellerini kendi ellerinizin içine alın ve düşen oyuncağı yakalamak için dört eli birden kullanın. Ayrıca, oyuncağın yere düşmesini sağlamak için ellerinizi açabilirsiniz. Bu oyunu yerde otururak da oynayabilirsiniz.

Battaniyeden Kaçış (Battaniyenin Altından Anneye/Babaya Koş!)

Bu oyun iki ebeveyn ve çocuğu içerir. Çocuk ebeveynlerden birinin kucağında oturur ve yüzü diğer ebeveyne dönüktür. İki ebeveynin arasında, yerde küçük bir battaniye bulunur. Sinyal verildiğinde iki ebeveyn de battaniyeyi kaldırır ve çocuk, emekleyerek ya da koşarak battaniyenin altından diğer ebeveynin kollarına gider.

Pamuk Topu Rüzgarı

Çocuğunuzla karşılıklı durun ve uzun bir eşarp veya kumaşı (giysiyi) aranızda tutun. Eşarbın bir ucuna pamuk topunu yerleştirin ve çocuğunuza doğru üfleyin, çocuğunuzdan da size geri üflemesini isteyin.

Alternatif olarak, iki elinizi hafif bir çukur oluşturacak şekilde birleştirip pamuk topunu buraya yerleştirin ve çocuğunuzun avuçlarına doğru üfleyin. Bir başka alternatif olarak, bir alüminyum folyoyu uzun parçalar (çocuğunuzun kolu veya bacağı uzunluğunda) haline getirin ve kenarlarını katlayın, sonrasında pamuk

topunu oluşturduğunuz bu folyo tepsinin üzerinden ileri-geri üfleyin. Son olarak, ikiniz de karşılıklı, yüz üstü uzanıp, pamuk topunu yere koyup birbirinize üfleyerek de bu oyunu oynayabilirsiniz.

Ellerin, Ayakların veya Vücudun Etrafını Çizme

Bir kağıda çocuğunuzun elinin veya ayağının şeklini, etrafından kalemle geçerek çizin. Çizime çocuğun tüm vücudunu dahil ederek devam edebilirsiniz ancak bunun için onun tepkilerini kontrol edin. Tüm vücudunun etrafını çizmek çocuğunuzun bir süre kıpırdamadan yatmasını gerektirir ve bu zorlayıcı olabilir. Bu nedenle, öncelikle bedenin küçük parçalarını çizerek (sadece el çizmek gibi) yavaş yavaş tüm vücudu oluşturmak isteyebilirsiniz. Çocuğunuzu gözlemlemeyi ve iyi hissettiğinden emin olmayı unutmayın. Çizim yaparken çocuğunuzla sözlü iletişimi sürdürmek çocuğunuzun ne yaptığınızı bilmesini sağlar ve daha rahat hissetmesine yardımcı olur (örneğin, "Şimdi ayak bileğine geliyorum, kolunun altındaki gıdıklanma noktasına geliyorum. Bunu seni gıdıklamadan yapmaya çalışacağım.")

Göz İşaretleri

Çocuğunuzla yüz yüze olacak şekilde ayakta durun ve el ele tutuşun. Hangi yöne doğru kaç adım atacağınızı belirtmek için göz işaretlerinizi kullanın, örneğin sol gözünüzü iki kez kırptığınızda hem çocuğunuz hem siz, sola doğru iki yan adım atın. Eğer göz kırpmak zor geliyorsa, bunun yerine başınızı yanlara eğmeyi veya dudaklarınızı büzmeyi (dudak kenarlarınızı hareket ettirerek) kullanabilirsiniz. Bu şekilde odanın içinde çocuğunuzla birlikte hareket edin. Oyunun mücadele seviyesini arttırmak için, sağ ve solun yanında, ileri ve geri hareket etmek için de işaretler ekleyebilirsiniz (geriye gitmek için başınızı geriye, ileri hareket etmek için başınızı öne eğmek gibi). Bu aktiviteyi, birbirinize yaslanarak aranızda bir balon veya yastık taşımaya çalışırken hareket ederek de yapabilirsiniz.

Kurabiye ve Süt

"Kurabiye" deyin ve çocuğunuzdan da sizinle aynı şekilde "süt" demesini isteyin. Ses tonunuzu, söyleyiş tarzınızı değiştirerek beş-on farklı şekilde "kurabiye" deyin. Her seferinde çocuğunuz sizin söylediğiniz tonu ve tarzı taklit ederek "süt" desin. Bu oyunu farklı kelimelerle de oynayabilirsiniz, örneğin kırmızı-beyaz, köfte-patates veya süt-bal gibi.

* Not: Oyunun orijinali "balık" ve "patates kızartması" (fish&-chips) kelimeleri kullanılarak oynanmaktadır.

Lideri Takip Et

Sırtınız dönük olacak şekilde çocuğunuzun önünde durun ve çocuğunuz sizi belinizden tutsun. Sonrasında farklı şekillerde hareket edin ve çocuğunuz yaptıklarınızı taklit etsin. Bu oyunu oturarak; sadece kollarınızı, başınızı ve omuzlarınızı hareket ettirerek de oynayabilirsiniz.

Odayı Geçmek İçin Komik Yollar

Çocuğunuzla birlikte odanın, minderin veya oyun alanının bir ucunda durun. Çocuğunuza, birlikte odayı belirli bir şekilde geçeceğinizi söyleyin, örneğin; zıplayarak, parmak ucunda, emekleyerek veya geri geri yürüyerek. Bu oyuna; yengeç yürüyüşü, fil yürüyüşü veya hoplayarak yürüyüş gibi komik yollar ekleyebilirsiniz.

El Yığını/El Kulesi

Avuç içiniz aşağıya bakacak şekilde elinizi çocuğunuzun önüne uzatın. Çocuğunuzdan, elini sizin elinizin üzerine koymasını isteyin. Sonrasında bir yığın/kule oluşturmak için sırayla ellerinizin yerini değiştirin. Sıranız geldiğinde en alttaki elinizi çekip, en üste koyun. Aynı şekilde, yukarıdan aşağıya doğru da hareket ettirebilirsiniz. Hızlı veya yavaş hareket ederek bu aktiviteyi daha karmaşık hale getirebilirsiniz.

Alternatif olarak, ellerinize krem sürerek kaygan bir el yığını/kulesi oluşturabilirsiniz. Bu aynı zamanda aktivitenin besleme

boyutunu arttıracaktır. Bu oyunu, ayaklar, kollar, katlanmış kollar (dirsekler) veya parmaklar yığını/kulesi olarak da oynayabilirsiniz. Eğer çocuğunuz dokunmaktan kaçınıyorsa, ellerinizi veya parmaklarınızı arasında 3-4 cm boşluk bırakarak bir araya getirebilir, bu şekilde bir yığın/kule oluşturabilirsiniz. Çok küçük çocuklarla oynarken, elinizi yere yapışık tutun ve kuleyi/yığını üzerine inşa edin, oyun boyunca en alttaki kişinin elinin yere değiyor olmasına özen gösterin.

Şarkılı Dans Oyunu

Çocuğunuzla karşılıklı durup şarkınızı söyleyin. Örneğin, Oyunun orijinalinde olan *Hokey cokey* şarkısına benzer olarak, melodik bir şekilde: "Sağ ayak öne. Sağ ayak arkaya. Öne, arkaya, öne, arkaya. İşte bu kadar! Şimdi kollar..." Şarkınızı söylerken bir yandan da çocuğunuzla birlikte, ayaklarınızı, kollarınızı ve tüm vücudunuzu oynatın ve dans edin. Bu aktivitede, kollarınız havada, oyuncu ve enerjik jestlerle, istediğiniz gibi dans edersiniz.

Kollanma Atla

Çocuğunuzun bir yastık veya koltuğun üstünde ayakta durmasını sağlayın. Çocuğunun kucağınıza, kollarınızın arasına atlaması için bir sinyal verin, mesela "Bir, iki, üç, atla!"

La La Mıknatısları

Çocuğunuzla yüz yüze olacak şekilde oturun veya ayakta durun ve el ele tutuşun. Siz "La, la, la" derken bir yandan da çocuğunuzla birlikte ellerinizi sağa-sola sallayın. Sonrasında bedeninize ait bir parça söyleyin ve çocuğunuzla beraber o beden parçalarınızı mıknatıs gibi birleştirin. Örneğin, "La, la, la, dirsekler" deyin ve sanki mıknatısla çekiliyormuş gibi çocuğunuzla dirseklerinizi birbirine yapıştırın. Sonra yeniden el ele tutuşun ve tekrar "La, la, la" diyerek bu sefer *dizler* gibi bedeninizdeki başka bir yeri söyleyin. Çocuğunuzla dizlerinizi birleştirin. Her turda farklı beden parçaları söyleyerek aktiviteyi tekrarlayın.

Ölçüm

Çocuğunuzun boyunun, kollarının, bacaklarının, ayaklarının, ellerinin vb. uzunluğunu ölçün. Daha sonra karşılaştırma yapabilmek için bu bilgileri kaydedebilirsiniz. Ölçüm için mezura, yün şeritler veya kurdele kullanabilirsiniz. Çocuğunuzun gülümsemesi, kulaklarının uzunluğu, başının çevresi ya da ne kadar yükseğe (uzağa) zıplayabildiği gibi şaşırtıcı şeyleri ölçün. Ölçümler için meyve pestillerinden de yaralanabilir ve sonrasında ölçtüğünüz uzunluk kadarını kopartıp çocuğunuza verebilirsiniz. Böylelikle yapı ve besleme boyutlarını birleştirmiş olursunuz.

Aynalama/Yansıtma

Çocuğunuzla yüz yüze durun ve sonra kollarınızı, yüzünüzü veya bedeninizin diğer kısımlarını hareket ettirin ve çocuğunuzdan, sizinle aynı şekilde hareket etmesini isteyin. Eğer çocuğunuz çok hareketliyse daha yavaş hareketler yapabilir ve tempoyu değiştirebilirsiniz. Siz ve çocuğunuz sırayla lider olabilirsiniz.

Anne Yapabilir miyim?

Çocuğunuza yerine getirmesi için yönergeler verin. Örneğin, "Bana doğru üç dev adım at." Çocuğunuzun yönergeyi yerine getirmeden önce izin istemesi, "Anne, yapabilir miyim?" demesi gerekir. Eğer izin istemeyi unutursa başlangıç çizgisine geri dönmesi gerekir. Amaç, çocuğunuzun yanınıza ulaşması ve size ulaştığında onu sarılarak karşılamanızdır.

Araba

Çocuğunuzla el ele tutuşun ve odanın içinde dolaşmaya başlayın. Bir yandan da melodik olarak "A-ra-ba, a-ra-ba, çok yavaş git. A-ra-ba, a-ra-ba hızlı git. A-ra-ba, a-ra-ba bas gaza!" deyin. Çok hızlı hale gelene kadar tempoyu adım adım arttırın. Sonra birden "Frene bas!" deyip durun ve yavaş tempoyla yeniden başlayın.

(Şarkılı) El Çırpma Oyunları

Çocuğunuzun elini tutun ve onu şarkı ve el çırpma boyunca yönlendirin. Melodik bir tekerleme veya şarkı eşliğinde el çırpma oynayın. Bu aktiviteyi ayaklarınızı da kullanarak yapabilirsiniz. *Çatlak patlak üstü yuvarlak* şarkısını çocuğunuza uyarlayıp kullanabilirsiniz. (Çatlak patlak, üstü yuvarlak. Kremalı börek, üstü çörek. Çek (çocuğunuzun adını söyleyerek) çek, arabayı yoldan çek.)

Oyun Hamurlarını Sıkma ya da Hamur Baskısı

Çocuğunuzun ellerinin arasında bir top oyun hamuru yerleştirin. Sonra kendi ellerinizi çocuğunuzun ellerinin dışına koyun ve çocuğunuzun gözlerinin içine bakarken, ellerini oyun hamuruna doğru bastırın ve "Sıkk/Sıkıştırr!" deyin. Oyun hamurunu parmak, el ve ayak izi baskısı yapmak için de kullanabilirsiniz.

Baloncukları Patlat

Bir sabun baloncuğu yapın ve baloncuk yapmak için kullandığınız oyuncağın çubuklu kısmıyla baloncuğu tutun. Çocuğunuza, oyuncu bir şekilde, vücudunun herhangi bir yerini, örneğin; el veya ayak parmağını, dirseğini, omzunu veya kulağını kullanarak baloncuğu patlatmasını söyleyin. Bu, baloncuklarla oynamanın yapılandırılmış bir yoludur.

Ayrıca havaya birçok baloncuk üfleyip çocuğunuza vücudunun herhangi bir yerini, örneğin; ellerini, dirseklerini vb. kullanarak veya alkış yaparak bu baloncukların hepsini patlatmasını söyleyebilirsiniz. Oyunun hızını değiştirebilirsiniz; örneğin çocuğunuzdan baloncukları olabildiğince hızlı patlatmasını isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun baloncuğu ne zaman patlatacağını belirlemek üzere bir işaret belirleyebilirsiniz.

Kırmızı Işık/Yeşil Işık

Çocuğunuzdan koşma, atlama, kollarını hareket ettirme gibi hareket içeren bir şey yapmasını isteyin. Yeşil ışık dendiğinde çocuk söyleneni yapar, kırmızı ışık dendiğinde ise durur.

Şarkılı Çember Oyunu (Kutu Kutu Pense)

Ele ele tutuşup bir çember oluşturun ve şarkı söyleyerek dönmeye başlayın. Bu oyunun orijinalinde, *Ring-a-ring-a-roses* şarkısı söylenmektedir, sözleri şu şekildedir: "Sıra sıra güller. Demet demet çiçekler. Hapşu, hapşu, hepimiz yere düştük." Şarkıyı söylerken çember içinde dönersiniz ve şarkının sonunda ikiniz de yere düşersiniz.

* Not: Bu oyun Türkiye'de Kutu Kutu Pense oyunu olarak ismi söylenen kişinin arkasını dönmesi ve sonraki turda yeniden önünü dönmesi şeklinde oynanmaktadır. Kutu kutu pense şarkısının sözleri: "Kutu kutu pense, elmamı yerse, arkadaşım (çocuğun ismi söylenir) arkasını/önünü dönse." Herkes önüne döndüğünde oyun tamamlanır.

Simon Der ki (Anne Der ki)

Bu aktivite, Anne, *Yapabilir miyim?* oyununa benzer, ancak çocuğunuzun "Anne der ki" demediğiniz komutlara uymamak için dikkat etmesini gerektiren ek bir mücadele içerir. Oyun rutin şekilde devam ederken birden başında "Anne der ki" demeden bir komut cümlesi (örneğin; burnunu tut, bir elini havaya kaldır vb.) söylerseniz çocuğunuz verdiğiniz komutu düşünmeden yapabilir. Bu durumda lider olma ve komut verme sırası ona geçer.

Üç-Ayaklı Yürüyüş

Çocuğunuzun yanında ayakta durun. Çocuğunuzla yan yana duran bacaklarınızı bir atkı veya kurdele ile bağlayın. Ellerinizi birbirinizin beline sararak odanın bir ucundan diğer ucuna gitmeye çalışın. Bu aktivitede sizin sorumluluğunuz, hareketleri koordine etmektir. Örneğin, "dış ayak, ortak ayak" diyerek hangi ayağı kullanmak gerektiğini belirleyebilirsiniz. Aktiviteyi zorlaştırmak ve mücadele boyutunu arttırmak için odaya engeller (yastıklar, sandalyeler gibi) ekleyebilirsiniz.

Tuvalet Kağıtlarından Kaçış (Mumya)

Çocuğunuzun bacaklarını, kollarını veya tüm vücudunu tuvalet kağıdı, kağıt havlu veya krepon kağıdı ile sarın. Çocuğunuz çekiniyorsa, oyunda ne olacağını anlaması için, ellerini kendi önünde bir arada tutmasını söyleyin ve önce ellerini sarın. Çocuğunuzun, işaretinizle beraber tüm sarılı tuvalet kağıtlarından kurtulmasını isteyin.

Tilki Tilki Saat Kaç (Saat Kaç Bay/Bayan Kurt?)

Odanın bir ucunda siz diğer ucunda çocuğunuz, yüz yüze olacak şekilde, karşılıklı durun. Çocuğunuzdan size "Tilki tilki saat kaç?" diye sormasını isteyin. Cevabınız, çocuğunuzun size doğru kaç adım atacağını belirler, örneğin "Saat bir" dediğinizde çocuğunuz size doğru bir adım atar. Farklı bir saat söyleyerek çocuğunuzun size doğru atacağı adım sayısını değiştirebilirsiniz. Size ulaşmayı başardığında, ona kocaman sarılabilirsiniz. Ayrıca saat sorusuna, "öğle yemeği zamanı" cevabını ekleyip çocuğunuzu oyuncu şekilde yakalayıp, sarılabilirsiniz.

BAĞLILIK

Biip ve Düüt

Çocuğunuzun burnuna bastırın ve "Biip!" deyin, sonra çenesine bastırın ve "Düüt!" deyin. Çocuğunuzu sizin burnunuza ve çenenize bastırması için yönlendirin (elini tutarak). Çocuğunuz size dokunduğunda uygun şekilde "Biip" ve "Düüt" seslerini çıkartın.

Bu aktivitenin alternatifi olarak, çocuğunuzun yüzünün veya vücudunun spesifik bir yerine bastırdığınızda o yere özel bir ses çıkarabilirsiniz, örneğin dizine dokunduğunuzda fil sesi çıkartmak gibi. Önemli olan, arka arkaya dokunduğunuzda, çıkardığınız özel seslerin çocuğunuzun vücudunda hangi yer ile eşleştiğini unutmamaktır.

Üfle ve Devir

Çocuğunuzla yüz yüze olacak şekilde oturun ve ellerini tutun (çocuğunuz küçük yaştaysa kucağınıza oturtabilirsiniz). Çocuğunuzdan, üfleyerek sizi devirmesini isteyin. Çocuğunuz üflediğinde geriye doğru düşün. Çocuğunuz oyunu anladığında, siz de onu üfleyerek devirebilirsiniz.

Kontrol (Check-up)

Çocuğunuzun burnu, çenesi, kulakları, yanakları, el ve ayak parmakları, dizleri gibi vücut parçalarına bakarak, soğuk mu sıcak mı, sert mi yumuşak mı, hareketli mi yoksa sabit mi olduklarını kontrol edin. Çillerini, el-ayak parmaklarını ve eklemlerini sayın. Güçlü kaslarına ve ne kadar yükseğe zıplayabildiğine bakın.

Komik Surat Taklidi

Çocuğunuzla yüz yüze olacak şekilde ayakta durun veya oturun. Komik bir surat ifadesi yapın (jest ve mimiklerle) ve çocuğunuzdan bunu taklit etmesini isteyin.

Parmak ve Parmak Eklemi Saymaca

Çocuğunuzun bir elinin parmaklarını birden başlayarak beşe kadar sayın, sonra diğer elinin parmaklarını ondan başlayıp altıya kadar geriye doğru sayın. Sonra çocuğunuza bakıp kafanız karışmış gibi bir ifadeyle, "Beş, altı daha on bir eder. Senin on bir parmağın mı var?" deyin. Yaşı büyük olan çocuğunuz bu şakadan keyif alacaktır. Yaşı küçük olan çocuğunuz ise bu şakayı anlamayabilir.

Ayrıca çocuğunuzun iki elindeki tüm eklem yerlerini de sayabilirsiniz. Yirmi sekiz adet eklem yerine sahip olduğunu öğrenmek çocuğunuz için şaşırtıcı olabilir.

Özel El Sıkma Yöntemi

Sırayla yeni hareketler ekleyerek, çocuğunuzla birlikte size özel bir el sıkma şekli geliştirin. Örneğin, "çak" yapın, tokalaşın, parmaklarınızı birbirine değdirip oynatın vb.

Bardaklarla Ritim Oluşturma

Çocuğunuzla bir masada karşılıklı veya yan yana oturun. İkiniz de her iki elinizle birer karton bardağı ters duracak şekilde tutun. Bardakları sırayla masaya vurarak bir ritim oluşturun.

Folyoda İzler

Çocuğunuzun dirseğine, eline, ayağına, yüzüne, kulağına veya vücudunun herhangi bir başka kısmına bir parça alüminyum folyo sararak o bölgenin şeklini çıkarın. El ve ayak parmaklarının izini çıkartmak için alüminyum folyoyu bir yastığın üzerine koyup çocuğunuzun elini veya ayağını içine bastırmasını istemek yardımcı olabilir. Bu aktivite, çocuğunuzun vücut şekilleri ve sınırlarını tanımladığı için, aynı zamanda bir yapı aktivitesidir.

El Falı

Çocuğunuzun elini kendi ellerinizin arasına alın ve avuç içi çizgilerine bakarak geleceğini söylüyormuş gibi yapın. Çocuğunuzun kendisi ve geleceği hakkında birçok olumlu şey söyleyin.

El Çırpma Oyunları

Çatlak patlak şarkısını ve bu şarkı ile oynanan el çırpma oyununu biliyor olabilirsiniz. İnternette bunun gibi şarkıları araştırdığınızda çok sayıda şarkıya ulaşabilir veya kendiniz kafiye oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzun becerisine göre el çırpma şeklini veya melodinin hızını daha karmaşık hale getirebilirsiniz. Her zaman önce el çırpma akışınızı yavaş başlattığınızdan ve tekrar ettiğinizden emin olun, böylelikle kafiye (sözler) eklendiğinde tutarlı bir düzen oluşmuş olur.

* Not: Aktivitenin orijinalinde örnek verilen şarkılar: M/ss *Mary Mack* ve *A sailor went to sea*.

Merhaba, Hoşçakal

Çocuğunuzu sizinle yüz yüze olacak şekilde kucağınıza oturtun. Siz de ellerinizle çocuğunuzun sırtını tutup, destekleyerek; "Merhaba" deyin ve daha sonra onu geriye doğru aşağıya yatırarak "Hoşça kal" deyin. Sonrasında çocuğunuzu yeniden kendinize doğru çekip kaldırın ve "Merhaba" deyin.

Bu aktivite çocuğunuzun bacakları sizin belinize sarılı olacak şekilde, ayakta da yapılabilir (eğer çocuğunuz taşıyabileceğiniz kadar küçük ve hafifse).

Kapıyı Çal

Bu basit bir bebek aktivitesidir ve dünyanın birçok yerinde farklı versiyonları bulunur. Bu aktivitede melodik olarak şunları söylersiniz; "Çal kapıyı." (çocuğunuzun alnına hafifçe vurun), "Bak pencereden." (çocuğunuzun gözlerine bakın), "Çevir mandalı" (çocuğunuzun burnunu nazikçe yukarı itin), "Gir içeri." (parmaklarınızla çocuğunuzun ağzına doğru yürüyormuş gibi yapın ya da ağzına yiyecek bir şeyler verin).

Bir *Rap* Şarkısı Yarat

Çocuğunuzla beraber cümleler (kafiyeli) bulun ve onları melodik şekilde *rap* gibi tekrarlayın. Örneğin; "Burada bir anne var ve bir de oğlu, eğlenmek için hep bulurlar yolu, bazen hareketli bazen sakin oynarlar, oyunda bazen hızlı bazen yavaş olurlar."

Ce-e

Çocuğunuzun ellerini (veya ayaklarını) bir arada olacak şekilde yüzünüzün önünde tutun. Çocuğunuzu *bulmak* için onun ellerinin (veya ayaklarının) etrafından bakın ya da bir arada duran ellerini (veya ayaklarını) ayırın.

Bu aktivitenin sevilen bir versiyonu olarak; kendi yüzünüzü veya çocuğunuzun yüzünü saklamak için bir eşarp kullanın ve sonra birbirinizi *bulmak* için eşarbı aranızdan kaldırın.

At Sırtında

Çocuğunuzun sırtınıza binmesine yardımcı olun. Çocuğunuz sırtınızdayken odanın içinde gezinin. Çocuğunuz size "Deh" veya "Dur" gibi işaretler verebilir. Bu oyunu kaç yaşında veya kaç kilo bir çocukla oynayabileceğinizi sırtınızın kuvveti, dayanıklılığı belirler.

Yanak Patlatmaca

Yanaklarınızı şişirin ve çocuğunuzun elleri veya ayaklarıyla şişkin yanaklarınızı patlatmasına yardımcı olun. Sonrasında çocuğunuz yanaklarını şişirir ve patlatma sırası size geçer.

Patlamış Mısır Parmaklar

Çocuğunuzun ayakkabılarını çıkarırken, ona ayakkabısının içinde patlamış mısır, fıstık, üzüm ve benzeri bir şey olup olmadığını sorun. Sonrasında ayakkabısını çıkartın ve onun harika ayak parmaklarını keşfedin.

Beni Devir ve Dizlerimin Üzerine Yerleş

Ayakta duran çocuğunuzun karşısında dizlerinizin üzerinde durun (böylelikle çocuğunuzun göz hizasına gelmiş olursunuz) veya oturan çocuğunuzun karşısına oturun. Çocuğunuzun ellerini tutun. İşaret verdiğinizde çocuğunuzun sizi itmesini isteyin. Geriye doğru düşerken, çocuğunuzu dizlerinizin üzerine alın ve onu dizlerinizin üzerinde havaya kaldırın, *uçurun* veya zıplatın.

Devir Beni-Kaldır Beni

Çocuğunuzla yüz yüze olacak şekilde yerde oturun. Çocuğunuzun avuç içlerini kendi avuçlarınıza dayayın veya çocuğunuzun ayaklarını kendi omuzlarınıza koyun. İşaretinizle çocuğunuzun sizi itip devirmesini isteyin. Geriye doğru abartılı şekilde düşün. Sonrasında, ellerinizi uzatın ve çocuğunuzun sizi yeniden kaldırmasını sağlayın.

Fış Fış Kayıkçı

Bilinen bir şarkıyı, sonuna çocuğunuzun ismini ekleyerek söyleyin (''Ayşe'nin rüyası'' gibi). Çocuğunuz küçükse kucağınızda tutulabilir. Daha büyükse, yüzü size dönük olacak şekilde oturabilir. Ellerinden ziyade kollarını (dirseğe yakın bir yerden) tuttuğunuzda çocuğunuz kendini daha bağlı ve güvende hissedecektir.

Bu aktivitede, çocuğunuzu kollarından tuttuktan sonra şarkıyı söylemeye ve beraber sallanmaya başlarsınız. Tempoyu hızlıdan yavaşa ve tekrar hızlıya değiştirebilir ve bu şekilde çocuğunuzun kendini düzenleme (regülasyon) pratiği yapmasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzu sağdan sola sallayarak da bu aktiviteyi yapabilirsiniz.

* Not: Bu aktivitenin orijinali Rovv Rovv Rovv *Your Boat* şarkısı ile oynanmaktadır. Şarkının son dizesi ''Eğer timsah görürsen, bağırmayı unutma!'' diye biter. Oyunda son dizeden sonra karşılıklı bağırılabilir.

Çıkartma Eşleştirme

Çocuğunuzun üzerinde bir yere renkli bir çıkartma yapıştırın ve ondan da sizin aynı yerinize bir çıkartma yapıştırmasını isteyin. Birbirinizle aynı şekilde süslenmiş olana kadar devam edin. Çıkartmalar yapıştırıldıktan sonra vücudunuzun çıkartma bulunan farklı bölgelerini çocuğunuzunkine değdirerek çıkartmalarınızı eşleştirebilirsiniz, örneğin burun burna, dirsek dirseğe değmek gibi, sonrasında çıkartmaları çıkarabilirsiniz.

Yapışkan Burun

Burnunuza renkli bir çıkartma yapıştırın. Çocuğunuzdan bunu çıkartmasını isteyin. Alternatif olarak, burnunuzun ucuna biraz krem sürüp, üzerine pamuk topunu yerleştirerek pamuğun burnunuza yapışmasını sağlayın. Sonra çocuğunuzdan bunu üfleyerek düşürmesini isteyin.

Çocuklar Böyle At Biner

Çocuğunuzu kucağınızda tutup zıplatın. Bu oyunda; bebekten, hanımefendiye, beyefendiye ve çiftçiye geçerek her birinin nasıl at bindiğini farklı hızlar ve seslerle oynatabilirsiniz.

* Not: Bu oyun orijinalinde *This is the way the baby rides* şarkısı kullanılır. Alternatif olarak; "Hızlı, hızlı Boston'a, hızlı hızlı Lynn'e, hızlı, hızlı Boston'a, hepimiz düştük içine!" tekerlemesini kullanabilir ve çocuğunuzun yavaşça kucağınızdan düşmesine izin verebilirsiniz.

Küçük Farecik Markette

Tekerlemeyi söylerken tek tek çocuğunuzun ayak parmaklarını oynatın, "Bu küçük farecik markete gitmiş. Bu küçük farecik evde kalmış. Bu küçük fareciğin bifteği varmış. Bu küçük fareciğin hiçbir şeyi yokmuş. Bu küçük farecik eve vara kadar ağlayıp durmuş 'Ühüü, ühüü'" Tekerlemenin sözlerini çocuğunuza uyacak şekilde değiştirebilirsiniz, örneğin "Bu küçük farecik pizza severmış.

"Eve varana kadar" derken çocuğunuzu gıdıklamaktansa, oyuncu bir şekilde parmaklarınızla çocuğunuzun kolunda yürüyormuş gibi yapın. Genellikle, belirgin dokunuşlar ve sakin bir yaklaşım gıdıklamaktan daha iyidir.

* Not: Bu oyunu kültürümüze adapte edilmiş olan Beş *Kardeş* oyunu olarak da el veya ayak parmaklarıyla oynayabilirsiniz; "Bir gün beş kardeş balık tutmaya gitmişler. Bu tutmuş. Bu Getirmiş. Bu pişirmiş. Bu yemiş. Bu da 'hani bana, hani bana' demiş."

Kıpır Kıpır Ayak Parmakları

Çocuğunuzun ayakkabılarının veya çoraplarının üzerinden oynayan ayak parmaklarını hissetmeye çalışın. Bunu çocuğunuzla selamlaşmanın veya kontrol (check-up) yapmanın bir parçası olarak kullanabilirsiniz. Sonrasında çocuğunuzun ayakkabılarını veya çoraplarını çıkarıp parmaklarını keşfedebilirsiniz.

BESLEME

Battaniye ile Salıncak

Bu aktivite iki ebeveyn ve çocuk ile oynanır. Yere bir battaniye (örtü) serin ve çocuğunuzun ortasına yatmasını isteyin. Ebeveynler olarak, battaniyenin köşelerini birleştirin ve bir yandan şarkı söylerken bir yandan da çocuğunuzu nazikçe sallayın. Sonunda *yumuşak iniş* için çocuğunuzu yavaşça yere indirin.

Ebeveynler olarak kendinizi, birinizin çocuğun yüzünü görebileceği şekilde konumlandırın. Eğer çocuğunuz yerden yukarı kaldırılmaktan korkarsa, yer ile temasını kesmeyin ve nazikçe battaniyeyle yerin üstünde döndürün.

Yaralarla İlgilenme

Çocuğunuzun bedenindeki (elleri, kolları, ayakları vb) çizikler, morluklar, yaraları fark edin ve onlarla ilgilenin. Yaranın etrafına krem sürün, pamukla dokunun veya bir öpücük kondurun. "Bakalım kaç tane yara izin varmış?" gibi bir cümle ile açıklama yapmanıza gerek yoktur.

Pamuk mu? Kuş Tüyü mü?

Öncelikle çocuğunuzun eline pamuk topu ve kuş tüyü ile dokunun ve iki his arasındaki farkı fark etmesini isteyin. Sonrasında çocuğunuzdan gözlerini kapatmasını ve neresine dokunduğunuzu ve kuş tüyüyle mi yoksa pamuk topu ile mi dokunduğunuzu tahmin etmesini isteyin. Bu, besleme aktivitesine mücadele katacaktır. Eğer çocuğunuz gözlerini kapatmakta rahat hissetmezse, başka yöne bakmasını da isteyebilirsiniz.

Pamuk Topu ile Yatışma

Çocuğunuzun yastıkların üzerinde veya kollarınızda rahat etmesini sağlayın. Çocuğunuzun yüzüne, kollarına veya ellerine pamuk topuyla nazikçe dokunun. Sessizce üzerinden geçmekte olduğunuz yerlerin özelliklerini tarif edebilirsiniz: pembe yanaklar, gülümseyen dudaklar ve hokka (minik) burun.

Pamuk Topu Dokunuşu

Önce çocuğunuzdan ellerini uzatmasını isteyin ve parmaklarından birine nazikçe dokunun. Çocuğunuzdan, hangi parmağına dokunduğunuzu söylemesini veya göstermesini isteyin. Sonrasında gözlerini kapatmasını isteyin (eğer gözünü kapatmaktan rahatsızlık duyuyorsa yüzünü başka yöne çevirebilir). Pamuk topu ile nazikçe dokunun. Çocuğunuzdan gözlerini açmasını ve neresine dokunduğunuzu göstermesini isteyin.

Çocuğu Süsleme

Oyun hamurlarından, köpükten, krapon kağıtlarından (elişi kağıtları) veya alüminyum folyolardan çocuğunuza yüzükler, kolyeler, bilezikler yapın.

Parmaktan Yeme Mücadelesi

Halka şeklindeki yiyeceği (donut, soğan halkası, makarna vb.) parmağınıza geçirin. Çocuğunuzun, halkayı bozup yiyeceği parmağınızdan düşürmeden kaç ısırık alabileceğine bakın.

Yüz Boyama

Çocuğunuzun yanaklarına çiçekler ve kalpler çizin veya onu bir prens, prenses gibi boyayın. Eğer çocuğunuz erkekse, bıyık veya sakal yapmanızdan keyif alabilir.

Bu aktivitenin bir versiyonu olarak; temiz, yumuşak bir fırçayla çocuğunuzun yüzünü boyuyormuş gibi yapabilirsiniz. Bu hayali boyamayı yaparken, fırçayla nazikçe üzerinden geçtiğiniz her bir bölgeyi olumlu şekilde tanımlayabilirsiniz; harika yanakların, güzel kaşların vb.

Yelleme (Yelpaze)

Yorucu bir aktiviteden sonra, çocuğunuzu büyük bir yastık, vantilatör veya gazete ile yelleyin. Saçlarının nasıl uçuştuğuna bakın.

Kuş Tüyü Eşleştirme

Beş adet tüyden oluşan iki set hazırlayın (toplam on adet tüy olacak); eğer tüyler renkliyse setlerdeki tüylerin birbiri ile her anlamda eşleşmesine özen gösterin. Sonrasında tüylerden birini çocuğunuzun üstüne takın (saçına, kıyafetindeki kol kısmının (manşet) içine, parmaklarının arasına). Sonrasında çocuğunuzun aynı yerinize bir tüy takmasını isteyin. İkinci tüy ile, bu şekilde devam edin. Süslemenin sonunda birbirinize iltifatlar edin.

Besleme

Çocuğunuzu kucağınızda ve kollarınızın arasında tutun, yoğurt, puding veya meyve suyu vb. ile besleyin.

Alternatif olarak; çocuğunuzu kucağınıza oturtun veya yüz yüze karşılıklı oturun. Onu beslerken, çıtırtılarını dinleyin, atıştırmalıkları beğenip beğenmediğini ve ne zaman daha fazlasını yemeye hazır olduğunu fark edin. Kuru üzüm, fındık, kraker gibi iki veya üç çeşit atıştırmalık alarak aktiviteyi çeşitlendirin. Çocuğunuzdan gözlerini kapatmasını ve hangi atıştırmalığı yediğini tahmin etmesini isteyin.

Eğer çocuğunuz ilk başta onu beslemenize izin vermezse, kendi kendine yemesine müsaade edin ancak kendinizi de aktivitenin bir parçası haline getirin, örneğin; ne kadar büyük ısırabildiğine, ne kadar çıtırtılı yiyebildiğine dair yorum yapabilir veya çocuğunuzun yemeği sevdiğine dair fark ettiğiniz başka bir şeyi paylaşabilirsiniz.

Boya İzleri

Çocuğunuzun eline (veya ayağına) biraz parmak boyası sürün. Tek bir renk kullanabilir veya farklı renklerle bir desen oluşturabilirsiniz. Her seferde tek bir el veya ayağa odaklanmak ve onu yapmak aktivitenin en iyi şekilde işlemesini sağlar. Boyadığınız eli veya ayağı kağıdın üzerine bastırarak kağıda şeklini (izini) çıkartın. Şeklini çıkardıktan sonra, çocuğunuzun elini veya ayağını nazikçe yıkayın, kurulayın ve pudralayın.

Krem veya Pudra İzleri

Çocuğunuzun eline veya ayağına krem veya pudra sürün ve bir kağıda, yer matına, yastığa, koyu bir kumaşa veya aynaya izini çıkartın. Eğer koyu renkli bir kağıda krem ile iz çıkartıyorsanız, üzerine pudra dökebilir ve üfleyerek veya sallayarak çıkan izin belirginleşmesini sağlayabilirsiniz (pudrayı çocuğunuzun yüzünden uzak tutmaya özen gösterin). Ayrıca, bir kağıdın üzerine yoğun miktarda pudra döküp, çocuğunuzun elini veya ayağını bu pudranın içine batırarak da izinin çıkmasını sağlayabilirsiniz.

Krem veya Pudra Sürme

Çocuğunuzun kollarına, ellerine, bacaklarına veya ayaklarına krem veya pudra sürün. Bunu yaparken çocuğunuza özel bir şarkı söyleyebilirsiniz, örneğin, "Ayşe'nin ayaklarındaki krem. Ayşe'nin ayaklarındaki krem. Çok güzel hissettiriyor. Ayşe'nin ellerindeki krem. Ayşe'nin ellerindeki krem. Çok iyi geliyor. Çok güzel hissettiriyor." Çocuğunuzun duyusal ihtiyaçlarına dikkat edin, bunu belirgin baskı uygulayarak veya dokunmaya karşı hassasiyeti varsa krem yerine pudra kullanarak yapabilirsiniz.

Ninni

Çocuğunuzu gözlerinin içine bakabileceğiniz şekilde kollarınıza alın. Favori ninninizi ya da sessiz, yatıştırıcı bir şarkıyı söyleyin. Geleneksel sözlere ek olarak çocuğunuzla ilgili özel detayları şarkıya ekleyebilirsiniz.

Manikür veya Pedikür (Kız çocukları için)

Çocuğunuzun ellerini veya ayaklarını ılık suya batırın. Krem kullanarak ellerine veya ayaklarına masaj yapın. Çocuğunuzun el veya ayak parmaklarına değişik renklerde veya çocuğunuzun kendi seçtiği renkte oje sürün.

Pizza Masajı

Çocuğunuzun yüz üstü olacak şekilde bir battaniyenin veya yastığın üzerine yatmasını sağlayın. Ne kadar lezzetli bir pizza hazırlayacağınızı anlatırken çocuğunuzun sırtını ovalayın. Belirgin masaj hareketleri yaparak pizza hamurunuzu yoğuruyormuşsunuz gibi yapın. Sonrasında yumuşak hareketlerle, sırtını sıvazlayarak sanki hamurunuzu bir pizza tabanına dönüştürüyormuş gibi yapın. Yumuşak hareketlerle domates sosu ekleyip, yayın. Sonrasında belirgin hareketlerle pizzanın malzemelerini yerleştirin (peynir, jambon, ananas vb).

Bu aktiviteyi, hamburger, sosisli sandviç veya kurabiye gibi farklı yiyecekler hazırlayarak çeşitlendirebilirsiniz.

Avuç İçi Pudralama

Çocuğunuzun avcuna biraz pudra serpin ve pudrayı yayın, böylelikle avuç içindeki çizgilerin belirginleşmesini sağlayın. Avuç içinde şekiller ve harfler keşfedin. Sonra aynısını kendi avuç içinize de yapabilirsiniz. Çocuğunuzun eli ile kendinizinki arasındaki farkları ve benzerlikleri bulmaya çalışabilirsiniz.

Pudra Yolu/Pudra Takibi

Yere serdiğiniz gazete kağıdının üzerine bir miktar pudra koyun. Çocuğunuzun ayaklarını pudraya batırmasını ve ayaklarının pudraya bulanmasını sağlayın. Sonrasında, çocuğunuzun koyu renkte bir paspas (mat) veya kağıt üzerinde yürümesini ve ayak izlerini ardında bırakmasını sağlayın.

Ayakkabı ve Çorap Yarışı

Çocuğunuzun ayaklarına öpücükler kondurun ve bu öpücükler uçup gitmeden önce çoraplarını ve ayakkabılarını giydirmeye çalışın. Gece yatmadan önce yeni öpücükler ekleyebilirsiniz.

Kaygan, Çok Kaygan, Kayıyorum!

Bu, içine sürpriz öğe eklenmiş bir besleme aktivitesidir (aynı zamanda çocuğunuzun vücuduna belirgin baskı içeren dokunuşlar yapma fırsatı sunar). Önce, çocuğunuzun koluna veya bacağına krem sürün. Sonra, kolunu veya bacağını sıkıca kavrayın ve "Kaygan, çok kaygan, kayıyorum'' diyerek kendinize doğru çekin ve elleriniz çocuğunuzun kremli kolundan veya bacağından kaydığında abartılı şekilde geriye doğru düşün.

Bunun bir alternatifi olarak; çocuğunuzun kendi ellerini sizin kaygan ellerinizin arasından ne kadar hızlı çekebildiğine ve sizin bir arada duran ellerinizi ne kadar hızlı geri yakalayabildiğine bakabilirsiniz.

Yumuşak ve Rahat

Çocuğunuzu yere yatırın ve tamamen *yumuşak ve rahatlamış* olmasına yardımcı olun. Nazikçe kollarını ve bacaklarını tek tek sallayın ve yere bırakın. Eğer çocuğunuz kendini bırakmakta, rahatlamakta zorluk çekiyorsa, önce *tahta gibi sertleşmesini* sonra *pişmiş makarna gibi yumuşamasını* isteyin. Çocuğunuz rahatladıktan sonra, ondan vücudunun sadece belli bir yerini oynatmasını isteyin, mesela karnı, dili veya ayak başparmağı gibi.

Özel Öpücükler

Kelebek Öpücüğü: Yanağınızı çocuğunuzun yanağına dayayın ve kirpiklerinizi kırpıştırın, böylelikle çocuğunuz kirpiklerinizin kıpırtısını yanağında hisseder.

Fil Öpücüğü: İki elinizi yumruk yapın ve iki yumruğunuzu da dudaklarınızın önünde tutun (hayali bir trompet gibi) ve öpücük sesi çıkarırken bir yumruğunuzu ağzınızın üzerinde tutun. Diğer yumruğunuzu da çocuğunuzun yanağına doğru hareket ettirin ve çocuğunuzun yanağına dokunduğunuzda abartılı bir öpücük sesi çıkartarak öpücüğünüzü tamamlayın.

Eskimo Öpücüğü: Çocuğunuzla birbirinizin burnunu ovuşturun.

Geçici Dövmeler

Çocuğunuza geçici dövme yapın veya yıkanabilir vücut boyaları ile kollarına, yüzüne veya ellerine desenler çizin.

Mesaj Tahmini

Parmağınızla, çocuğunuzun sırtına basit şekiller veya pozitif mesajlar çizin ve çocuğunuzdan bunları tahmin etmesini isteyin.

Şarkı (Yıldızlar Şarkısı)

Tvv/nk/e, tvv/nk/e, *little star* (Parla da, parla, küçük yıldız) şarkısını (bu şarkı Türkiye'deki *Daha Dün Annemizin* şarkısı ile aynı melodiye sahiptir) çocuğunuzun özelliklerini ekleyerek uyarlayın, örneğin, "Sen ne kadar özel bir çocuksun. Koyu kahverengi saçların ve yumuşak, tatlı yanakların. Parlak, kahverengi gözlerinle bakışların. Parla, parla küçük yıldız. Sen ne kadar özel bir çocuksun." Çocuğunuza şarkıyı söylerken, bahsettiğiniz yerlere dokunun.

* Not: Bu şarkı *Işıldar Tüm Yıldızlar* olarak da Türkçeye uyarlanmıştır. Sözleri şu şekildedir: "Işıldar tüm yıldızlar. Gözlerin ışık saçar. Çok özel ve bir tane. Ayşe (çocuğunuzun ismi) var burada benle. Oynarız biz birlikte. Her zaman neşe ile."

Hava Durumu

Çocuğunuzun karşınızda ve sırtı size dönük olacak şekilde oturmasını sağlayın ve siz de oturun, böylelikle ellerinizi çocuğunuzun sırtına koyabilirsiniz. Sonrasında çocuğunuza hava durumunu tarif edin ve anlattıklarınıza uygun olacak şekilde sırtını ovalayın. Örneğin, "Bugün güneşli bir gün." derken bir yandan da çocuğunuzun sırtına ılık, geniş bir çember yapın. "Rüzgar esmeye başlıyor.", derken hışırtılı bir ses çıkararak ellerinizi çocuğunuzun sırtında hafifçe gezdirin. *Gök gürültüsü* için ellerinizin yanlarını kullanarak çocuğunuzun sırtına nazikçe vurabilirsiniz. *Yağmur* için, parmaklarınızla hafif dokunuşlar yapabilirsiniz. *Şimşek* için, sırtına büyük bir zikzak çizebilirsiniz.

MÜCADELE

Yastık Üstünde Dengede Dur, Zıpla

Çocuğunuzun yastık üstünde dengede durabilmesine yardımcı olun, bir yastıkla başlayın ve çocuğunuz kolayca dengede kalabildiği sürece tek tek yeni yastıklar ekleyin. Çocuğunuz dengesini kurarken, elinden tutmak yerine göğüs kafesinden tutun. Bu, çocuğunuzun sabit kalmasına yardımcı olur ve yastık üzerinde ya da yastıktan aşağı zıplama dürtüsünü azaltır. Çocuğunuz dengesini bulduğunda, ellerinizi çekebilir ve kendi başına dengede kaldığını hissetmesini sağlayabilirsiniz. Sonrasında, "İşaret verdiğimde kollarıma atla" (veya yere doğru zıpla) deyin.

Denge Aktiviteleri

Çocuğunuzun sırtüstü uzanıp ayaklarını havaya uzatmış şekilde durmasını sağlayın. Çocuğunuzun ayaklarına bir yastık yerleştirin ve bunu dengede tutması için yardımcı olun. Çocuğunuz başarıyla dengede tutabildiği sürece tek tek yeni yastıklar ekleyin.

Alternatif olarak; çocuğunuzdan kitapları, oyuncak fasulye torbalarını, yastıkları veya şapkaları kafasının üzerinde dengede tutmasını ve odanın içinde bu şekilde dolaşmasını isteyin.

Balon Dengesi

Çocuğunuzla aranıza bir balon yerleştirin ve tutun (örneğin, alınlarınızın, omuzlarınızın, dirseklerinizin veya kalçalarınızın arasına) sonrasında balonu düşürmeden veya patlatmadan oda boyunca hareket etmeye çalışın. Bunu ellerinizi kullanmadan yapmayı deneyin.

Balon Tenisi

Bedeninizin belirli yerlerini kullanarak balonu havada tutmaya çalışın, örneğin, başınızı, ellerinizi, alnınızı, omuzlarınızı kullanarak. Eğer ayakları seçerseniz, ikiniz de yere uzanın ve balona nazikçe vurarak onu havada tutmaya çalışın. Daha fazla yapı eklemek ve odaklanmayı arttırmak için balonu ne kadar uzun süre havada tutabileceğinize dair bir hedef belirleyin, örneğin "Bakalım 20*ye kadar sayabilecek miyiz?"

Baloncuk Tenisi

Çocuğunuzla aranıza baloncuklar üfleyin. Bir tane baloncuk seçin ve patlayıncaya kadar o baloncuğu üfleyerek birbirinize göndermeye (aranızda ileri-geri üflemeye) çalışın.

Pamuk Topu Hokeyi veya Futbolu

Çocuğunuzla birlikte yüzükoyun yere yatın (veya aranızda bir yastıkla oturun). Sonra pamuk topunu karşılıklı olarak üflemeye başlayın ve birbirinizin kollarının altına veya yastığın kenarına göndermeye çalışın. Bunu, pamuk topunu birlikte yeterli sertlikte üfleyip tam orta noktada tutmaya çalışarak, daha işbirlikçi bir oyun haline getirebilirsiniz. Kaç üflemede pamuk topu yastık boyunca ilerleyebilir, diyerek mücadeleyi arttırırken oyunu daha az rekabetçi hale getirebilirsiniz. Bir üfleme kolay gelse de iki veya üç kez üflemeyi kontrol etmenin daha zor olduğunu göreceksiniz.

İşbirlikçi Pamuk Topu Yarışı

Odanın bir ucunda çocuğunuzla birlikte ellerinizin ve dizlerinizin üzerine çökün. Pamuk topunu (veya bir pinpon topunu) odanın diğer ucuna kadar sırayla üfleyin. Bunu daha hızlı yapmayı deneyebilir ve sonraki turlarda bir öncekinden daha hızlı yapmaya çalışabilirsiniz.

Daha rekabetçi bir versiyon olarak; her ikiniz de birer pamuk topuna sahip olabilir ve hanginizin pamuk topunu daha önce odanın diğer ucuna ulaştıracağına bakabilirsiniz.

İşbirlikçi Yarışlar

İşbirlikçi yarış düzenlemenin birçok yolu vardır, örneğin, oda boyunca pinpon topunu sırayla üflemek veya balonları tekmelemek. Hedefinize ne kadar kısa sürede vardığınızı ölçmek için kendinize zaman tutabilirsiniz.

Emekleme Yarışı

Çocuğunuzla birlikle bir yastık yığını arasında olabildiğince hızlı emekleyin (dizlerinizin üzerinde). Birbirinizin ayaklarını yakalamaya çalışın. Sonra yön değiştirin.

Kuş Tüyü Üfleme

Çocuğunuz ve siz önünüzde birer küçük yastık tutun. Kuş tüyünü kendi yastığınızdan çocuğunuzun yastığına doğru üfleyin. Çocuğunuz kuş tüyünü kendi yastığı ile yakalamalı ve size geri üflemelidir.

Kuş Tüyü Yakalamaca

Çocuğunuzun yakalaması için ona bir tüy üfleyin.

Zıpla-Başla-Dur

Siz "Başla" dediğinizde çocuğunuz odada dolaşmaya başlar. "Dur" dediğinizde durur. "Zıpla" dediğinizde zıplar. Çocuğunuza ne kadar uzağa veya yükseğe zıplaması gerektiğini de söyleyerek oyuna daha fazla mücadele ekleyebilirsiniz.

Karate Vuruşu

Uzunca bir tuvalet kağıdını çocuğunuzun önüne tutun ve siz işaret verdiğinizde onu ikiye bölmesini (elleri veya parmaklarıyla) isteyin.

Sihirli Halı Gezisi

Çocuğunuzun geniş bir yastığın veya küçük bir battaniyenin üzerine oturmasını ve kenarlarından sıkıca tutunmasını sağlayın. Çocuğunuz size baktığında onu odanın içinde çekerek dolaştırın. Göz kontağını kestiğinde ise durun. Bu aktivite, ahşap veya vinil gibi kaygan zeminlerde rahatlıkla yapılabilir.

Ölçüm

Çocuğunuzun boyunu bir duvarda ölçün ve işaretleyin, ardından çocuğunuz parmak uçlarında durduğunda ve zıplayabileceği en yüksek noktaya zıpladığında ulaştığı yerleri ölçün. Ayrıca, zemin üzerinde de çeşitli atlama veya sıçrama uzunluklarını ölçebilirsiniz.

Gazete Yumruklama ve Basket Atma

Çocuğunuzun önünde bir yaprak gazete kağıdını sıkıca tutun. Siz işaret verdiğinizde çocuğunuzun kağıda yumruk atmasını isteyin. Çocuğunuzun yumruğu ile gazete kağıdını delebilmesi için, kağıdı oldukça gergin ve sıkı tutmanız gerekir. Yumruğun size çarpmaması için kağıdı tuttuğunuzdan emin olun (tam önünüze değil yanınıza doğru tutmayı tercih edin).

İkinci veya üçüncü yaprak gazete kağıtları ekleyerek aktiviteyi genişletebilirsiniz. Çocuğunuzun diğer elini kullanarak yumruk atmasını isteyip aktiviteyi değiştirebilirsiniz. Oyunun içinde kullandığınız işaretleri (sinyalleri) değiştirebilirsiniz.

Gazete vuruşu için, çocuğunuz tuttuğunuz gazete kağıdına vurur ve böylelikle tatmin edici bir ses çıkmış olur.

Basket atma için, yırtılmış gazete kağıtlarını topa dönüşecek şekilde ezin ve çocuğunuzdan bunları çöp kutusuna veya kollarınızla oluşturduğunuz potaya (kollarınızı çember olacak şekilde birleştirerek) basket atmasını isteyin.

Birlikte Ayağa Kalk

Çocuğunuzla karşılıklı durup el ele tutuşun ve ayak parmaklarınız birbirine bakacak şekilde (dizlerinizi kırarak) yere oturun. İşaret verdiğinizde, beraber ayağa kalkmaya çalışın.

Alternatif olarak; sırt sırta oturup kollarınızı birbirine kenetleyin. İşaret verdiğinizde, beraber ayağa kalkmaya çalışın. Bu aktiviteler, her ikiniz de benzer fiziksel boyutlara sahip olduğunuzda en iyi şekilde işler.

Ayak Parmaklarıyla Pamuk Topu veya Küçük Objeler Alma

Önce bir veya iki pamuk topu ile başlayın ve sayıyı arttırın. Pamuk topları alındıktan sonra, odanın diğer tarafına atmayı ekleyebilirsiniz. Çocuğunuzdan ayak parmaklarında pamuk topuyla, oda boyunca zıplayarak dolaşmasını isteyebilir, böylece oyuna daha fazla mücadele ekleyebilirsiniz.

Yastıkla İtme

Çocuğunuzla aranıza geniş bir yastık yerleştirin. Çocuğunuzdan yastığı iterek sizi devirmesini isteyin.

Çekirdek Fırlatma Yarışı

Çocuğunuza karpuz, portakal veya mandalina ikram edin. Siz de biraz yiyin. İkiniz de çekirdeklerinizi biriktirin. Sonrasında çocuğunuzdan bir çekirdeği ağzıyla olabilecek en uzağa fırlatmasını isteyin. Siz de kendi çekirdeğinizi, onun tükürdüğü yerin olabildiğince yakınına fırlatmaya çalışın. Fasulye taneleri, küçük şekerlemeler gibi yenilebilir başka ürünler de kullanabilirsiniz.

Ayakkabı ve Çorap Yarışı

Çocuğunuzla, hanginizin ayakkabı ve çoraplarınızı daha önce giyeceği veya çıkaracağı konusunda yarışın.

Yüzü İfadesiz Tutma Mücadelesi

Çocuğunuz, siz onu güldürmeye çalışırken yüzünü ifadesiz tutmaya çalışır. Çocuğunuzu güldürmeye çalışırken ona nazikçe dokunabilirsiniz (hassas bölgelere dokunmaktan veya gıdıklamaktan kaçınarak) veya komik yüz ifadeleri yapabilirsiniz.

Parmak, Kol veya Bacak Güreşi

Aktiviteye, başlangıç işaretini vererek ve güvenliğinizi sağlayarak rehberlik edin.

Halat Çekme

Çocuğunuzla karşılıklı şekilde bir atkının, örtünün veya yumuşak bir ipin uçlarından tutun. Sonra karşınızdakini kendi tarafınıza çekmeye çalışın. Çocuğunuzun sıkıca tutuyor olduğundan ve etrafta çarpabileceği herhangi bir şey bulunmadığından emin olun. Zorlanıyormuş, çok çaba harcıyormuş gibi görünerek oyuna heyecan katın. Kazanmasına izin verin. Bu aktiviteyi, ikiden fazla kişi ile de oynayabilirsiniz.

Tünel

Çocuğunuz yastıklardan yapılmış tünelden emekleyerek geçer ve sonunda size ulaşır.

El Arabası

Çocuğunuzun emekler gibi ellerini yere koymasını sağlayın. Çocuğunuzun arkasına geçin ve ayak bileklerinden veya dizinin hemen üzerinden sıkıca kavrayın ve kaldırın. Çocuğunuzdan ellerinin üzerinde *yürümesini* isteyin. Bu, çocuğunuz için zorlayıcıdır bu sebeple yorucu olmaya başladığı anda durmanız gerekir.

Kıpırdanarak Kollardan Çıkma ve Geri Dönme (Kıpır Kıpır Oynamak)

Çocuğunuz kıpırdanarak onu sardığınız kollarınızdan çıkar. Sonrasında kıpırdanarak kollarınıza geri dönebilir. Çocuğunuz küçükse bu aktivite genelde iyi işler.

11. Bölüm
Diğer Kaynaklar

Theraplay ve bu kitapta bahsettiğimiz yaklaşımların bazıları hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyebilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu kitaptaki fikirler birçok farklı kaynaktan gelmektedir: kitaplar, mesleki eğitimler ve meslektaşlarla yapılan değerlendirmeler ve ayrıca birçok aile ile çalışmaktan ve kendi çocuklarımızdan edindiğimiz deneyimler. Düşüncemizde bize destek olan herkese minnettarız. Çok fazla bilgi rahatsız edici olabileceğinden bu kişilerin tüm kitaplarını burada listelemenin yararlı olmayacağına karar verdik. Bir kitabı alıp iki sayfa sonra okumaktan vazgeçmenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz! Bu kitabı yazarken amacımız, Theraplay ile ilgili ana fikirleri pratik ve çalışan ebeveynlerin uygulayabileceği şekilde özetlemenin yolunu bulmaktı. Bu nedenle burada, daha fazla öneriye ulaşabileceğiniz birkaç kitaptan söz edeceğim.

Theraplay ile İlgili Kitaplar

Theraplay® Enstitüsü www.theraplay.org adresinde birkaç kitap ve farklı aktivite kitapçıkları gibi kaynaklar satışa sunulmuştur.

* *Parerıting the Theraplay Way : 214 Fun to Create Joyful Connectedness* (Theraplay Yoluyla Ebeveynlik: Neşeli Bağlılık Yaratmak için 214 Bağlayıcı ve Eğlenceli Aktivite)

* *Theraplay Activities Flip* Book (Theraplay Aktiviteleri Kitap-Ç'İ')

Ayrıca web sitelerinden ücretsiz videolara ve daha birçok bilgiye ulaşabilirsiniz (Türkiye için www.theraplayturkiye.org adresini kullanabilirsiniz). Theraplay® Enstitüsü kitapları web sitelerinden veya ülkenizdeki farklı kuruluşlardan satın alınabilir.

Temel Theraplay metni (bu, Theraplay yaklaşımı ve farklı sorunlar karşısında Theraplay'in nasıl kullanıldığı ile ilgili detaylı bilgi içeren kapsamlı bir kitaptır) kitap satış noktalarından edinilebilir.

* *Theraplay: Bağlanma Temelli Oyunlar Aracılığıyla Ebeveyn ve Çocuklara Daha İyi İlişkiler Kurmalarına Yardım Etmek, (2013). Phyllis Booth ve Ann Jernberg.*

Özdüzenleme (Regülasyon)

Duyusal gelişim ve özdüzenlemeyi (regülasyon) özetleyen iyi bir kitap; Travma Geçmişi Olan Çocuklarda Duyusal Gelişim, Sarah Lloyd tarafından 20l6'da yazılmıştır (*Improving Sensory Processing in Traumatized Children).*

Terapötik Ebeveynlik

Terapötik ebeveynlik hakkında birçok faydalı kitap vardır. Theraplay'e en yakın ebeveynlik yaklaşımı Dan Hughes'ın çalışmalarını temel alır. İşte onun yaklaşımını özetleyen iki kitap. Bu kitaplar esas olarak travma deneyimi olan çocuklara odaklanır ancak, yaklaşım tüm çocuklarla verimli şekilde uygulanabilir.

* *Creating Loving Attachments: Parenting vvith PACE to Nurture Confidence and Security in the Troubled Child* (2012) by Daniel Hughes and Kim Golding.

* *Everyday Parenting vvith Security and Love: Using PACE to Provide Foundations for Attachment* (2017) by Kim Golding.

Travma ve Beyini Anlamak

Çocuğunuz tehlike sinyallerine karşı aşırı duyarlıysa ve güvenmekte zorlanıyorsa bu kitap yardımcı olabilir. Kitap travmayı anlatır ve çocuğunuzun beyninin nasıl çalıştığını ve bağlanma odaklı terapinin nasıl yardımcı olacağını açıklar: Bağlanma Odaklı Terapinin Nörobiyolojisi: Çocuk ve Ergenlerin Tedavisinde Bağı ve Güveni Artırmak (2016). Yazarları; Jon Baylin and Dan Hughes. (The Neurobiology of Attachment-Focused Therapy: Enhancing Connection and Trust in the Treatment of Children and Adolescents (2016) byjon Baylin and Dan Hughes.)

Kitap hakkında:

"Bu kitapta Viv ve Helen, denenmiş ve test edilmiş Theraplay prensiplerini açıkça ebeveynliğe taşıyor. Bu yalnızca çocuklarımızın duygusal sağlığının artmasına yardımcı olabilir. Bu kitap, tüm ebeveynlerin duygusal olarak zengin ve ilgili ebeveynlik ortamı sunmalarına yardımcı olmak için birçok fikir ve net bir yapı sağlıyor.''

Kim Golding, Danışman Klinik Psikolog ve
Everyday Parenting with Security and Love kitabının yazarı

"Bu net, özlü, ulaşılabilir ve pratik kitap, travma geçmişi olan çocukların ebeveynleri ve bakımverenleri tarafından memnuniyetle karşılanacak. Aile hayatı bir mücadeleye dönüştüğünde bu kitap, yorgun ve moralsiz ebeveynlere, zedelenmiş çocuklarıyla hasarı onarma ve güven kurma sürecinde yeniden birlikte eğlenmenin yolunu gösterecek. Tüm evlat edinmiş ebeveynlerin ihtiyaçları olduğunda göz atabilecekleri faydalı bir kaynak olarak tavsiye ederim."

Ann Bell, **Wa/es/** *Cyfarwyddwr Cymru Direktörü, Adoption UK*

"Eğer çocuklarımızla kurduğumuz ilişkinin büyülü anlarının önemini unuttuysanız ya da şüpheleriniz varsa, Viv Norris ve Helen Rodwell'in kitabı Ebeveynler için Theraplay® ihtiyacınız olan tek hatırlatıcıdır. Bu tür bağ kurma yolları, çocuğumuzla aramızdaki ilişkiyi sürekli olarak güçlendirir ve sonrasında onlara güvenle, rahatlıkla, neşeyle ve çok daha az çatışmayla, rehberlik etmemizi ve yön göstermemizi sağlar. Bu kitaptaki birçok fikri anlamak ve hayata geçirmek kendimiz ve çocuklarımız için çok değerli olacaktır."

Daniel Hughes, Ph.D., İkili Gelişimsel Psikoterapi Kurucusu

"Çocuklarının insan hızında büyümesine müsaade eden yavaş ebeveynliğin üzerine yazılan bir kitabı okumak ne büyük bir zevk! Çocuğumuzla yaptıklarımızın çoğunun bir ürün yaratmaya odaklandığı bir çağda, ebeveynlerin çocuklarına uygun hızı belirleyip nazikçe yardımcı olmak için el uzatmaya güvenecek kadar kendilerinden emin olması fikri beraberinde rahat ve keyifli bir iç çekişi getiriyor. Bu, okuyucunun elinden tutan sakin bir kitap ve aynı zamanda pratik fikirler ve ulaşılabilir bilgi sunarak okuyucunun zihnini bir Noel ağacı gibi aydınlatıyor."

Veronica Read, Grup Analisti ve Eğitim Danışmanı ve Developing
Attachment in Early Years Settings ve Building Positive Relationships
with Parents of Young Children kitaplarının yazarı