

ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



OYUN TERAPİSİ KİTAPÇIĞI

MAYIS 2020

1 TARİHÇE

2 OYUN NEDİR?
OYUN TERAPİSİ NEDİR?

3 KONU ALANLARI NELERDİR?

4 ETKİLERİ NELERDİR?
ÇOCUK MERKEZLİ OYUN TERAPİSİ

6 ADLERİAN OYUN TERAPİSİ
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI OYUN TERAPİSİ
KUKLA TERAPİSİ

7 DENEYİMSEL OYUN TERAPİSİ

8 KUM TERAPİSİ
GELİŞİMSEL OYUN TERAPİSİ

9 FİLİAL TERAPİ
THERAPLAY OYUN TERAPİSİ

10 PSİKANALİTİK OYUN TERAPİSİ

İÇİNDEKİLER

TARİHÇE

Freud, 1900'li yılların başında ilk terapi ekolü olan psikanalizi geliştirmiş ve uygulamaya başlamıştır. Fakat bir saat boyunca koltukta oturup kendinden ve sorunlarından bahsetmek çocuklara çok uygun düşmemiştir. Klasik psikanalizin çocuklara uygulanmasının zor olduğu görüldüğünden, çocuklar için yeni terapi tarzları arayışı başlamıştır. Çocuklara yönelik terapilerin oyunu içermesi gerektiğinden ilk bahsedenlerden biri Anna Freud'dur. Daha sonraki dönemde ise Melaine Klein ile birlikte ilk oyun terapisi yaklaşımları gelişmiştir. 1950'li yıllarda Carl Rogers danışan merkezli terapiyi geliştirmiştir. Bu terapi yaklaşımını çocuğa uyarlayan Virginia Axline ilk oyun terapisi ekollerinin kurucularından diğeridir. Yine 1950'li yıllarda Dora Kalf, Jungian terapiyi Kum Terapisi tekniği ile çocuklara uygulanabilir kılmıştır. 1970'li yıllarda Ann Jernberg Theraplay ekolünü geliştirirken, aynı yıllarda Viola Brody Gelişimsel Oyun Terapisini kuramsallaştırmıştır. Sonrasında Kukla Terapisi, Adlerian Oyun Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi ekolleri gelişmiştir. 1990'lı yıllarda Byron Norton Deneyimsel Oyun Terapisini geliştirerek kuramsallaştırmıştır.

OYUN TERAPİSİ

OYUN NEDİR?

Çocuklar için oyun, bir yandan fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklerken bir yandan da hayatı ve insan ilişkilerini prova ettikleri doğal bir iletişim kurma yoludur. Oyun aynı zamanda iyileşmenin de bir parçasıdır.

OYUN TERAPİSİ NEDİR?

Terapistin oyunun terapötik gücünü kullanarak çocuğun yaşadığı psikososyal zorlukları çözmesi, büyüme ve gelişmesini en üst düzeyde sağlayabilmesi için güven üzerine kurulu sistematik bir süreçtir. 2.5-12 yaş aralığındaki çocuklar için kullanılan terapidir. Bu terapi sürecinde yargılanmadan doğrudan kabul edilen çocuk, kendi problemlerini, duygu ve düşüncelerini ortaya koyarak kendini tamamen ifade edebilmektedir. Yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş olarak iki çeşit oyun terapisi bulunmaktadır. Yönlendirilmiş oyun terapisi ile çocuğa direktif verilerek oyun oynaması sağlanır. Çocuk merkezli oyun terapisi olarak bilinen yönlendirilmemiş oyun terapisinde ise oyunun kaptanı çocuktur.

Oyunun oynandığı ortama, oyunda kullanılan oyuncaklara, oyun esnasında terapistin yaklaşım şekline bağlı olarak oyun terapisi yöntemleri değişir. Oyun terapisinin başlıca çeşitleri aşağıdaki belirtilmiştir. Başvurduğunuz uzman aldığınız eğitime ya da çocuğunuzun ihtiyacına göre bu ekollerden birini kullanacaktır.

- Adlerian Oyun Terapisi
- Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi
- Çocuk Merkezli Oyun Terapisi
- Deneyimsel Oyun Terapisi
- Filial Terapi
- Gelişimsel Oyun Terapisi
- Kukla Terapisi
- Kum Terapisi
- Psikodinamik Oyun Terapisi
- Theraplay Oyun Terapisi



KONU ALANLARI NELERDİR?

- Özgüven eksikliği
- Kaygı
- Korku
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu
- Uyku bozukluğu
- Kardeş kıskançlığı
- Kayıp ve yas
- Okuma bozuklukları
- Konuşma bozuklukları
- Nedeni olmayan baş ve karın ağrısı
- Boşanma sonrası sorunlar
- Uygun olmayan davranış sergileme
- Aile içi şiddet
- İstismar/İhmal

ETKİLERİ NELERDİR?

Oyun, kendisini ifade etmenin en doğal aracı olduğu için çocuk gerginlik, hayal kırıklığı, güvensizlik, saldırganlık, korku, kafa karışıklığı ve şaşkınlık gibi birikmiş duygularını oyun yoluyla dışarı aktarma fırsatı bulur.

Çocuğun oyun yoluyla dışarı aktarmasıyla bu duygular açığa çıkar; çocuk bunlarla yüzleşir, bunları denetlemeyi öğrenir ve bunlardan uzaklaşır. Duygusal bir rahatlamaya kavuştuğunda, çocuk kendisi olma, kendisini düşünme, kendi kararlarını verme, psikolojik olgunlaşma ve böylelikle kendiliğini fark etme için gereken gücü hissetmeye başlar.

ÇOCUK MERKEZLİ OYUN TERAPİSİ

Yönlendirici olmayan terapinin dayandığı iki temel varsayım vardır.

Bireyin sorunlarını kendi kendine tatmin edici şekilde çözebilecek yeterliğe sahip olduğudur.

- Bireyin sahip olduğu büyüme isteğidir ve bu istek sayesinde çocukça tavırlar terk edilip daha olgun tavırlar tercih edilir.
- Çocuk her seansta hangi konuyu getireceğine kendisi karar verir. Terapistin görevi ise, çocuğu takip etmek, yönlendirmemek ve çocuğun kendi yaşadıklarını, duygularını ve kaynaklarını fark edebilmesi için yansıtmaktır.



Yönlendirici olmayan tüm terapi oturumlarında terapistin yol gösteren 8 temel ilke;

- 1.Terapist çocukla olabildiğince kısa sürede ittifak kurabilmek için sıcak ve dostane bir ilişki geliştirmelidir.
- 2.Terapist çocuğu olduğu haliyle tam olarak kabul eder.
- 3.Terapist ilişkide izin verici bir tavır takınır ve böylelikle çocuk duygularını ifade ederken kendisini tamamen özgür hissedebilir.
- 4.Terapist çocuğun ifade ettiği duyguları fark etmek için her an dikkatlidir ve bu duyguları çocuğun davranışlarına ilişkin içgörü kazanabileceği şekilde ona yansıtır.
- 5.Terapist, fırsat verildiğinde çocuğun kendi sorunlarını çözebilme becerisine saygı duyar. Seçim yapma sorumluluğu ve bir değişim başlatma işi çocuğa aittir.
- 6.Terapist çocuğun hareketlerini veya konuşmalarını herhangi bir şekilde yönlendirme girişiminde bulunmaz. Yolu çocuk açar, terapist onu takip eder.
- 7.Terapist, terapiyi hızlandırmaya çalışmaz. Bu yavaş bir süreçtir ve terapist de bunu bilir.
- 8.Terapist terapiyi dış dünya gerçekliğine bağlamak ve çocuğun bu ilişkideki sorumluluğunun farkında olması için sınırlar koyar.



ADLERIAN OYUN TERAPİSİ

Adlerian Oyun Terapisi; Alfred Adler'in bireysel psikoloji teorisinde yer alan temel kavramlarla oyun terapisinin ilke ve uygulamalarını birleştirerek oyun terapistlerinin oyun odasında kendi stillerini oluşturmalarına olanak sağlar.

Adlerian Oyun Terapisinde terapist danışanın bütün ekosistemlerinde ait olabilme ve önem kazanabilme yollarını bulmasına yardımcı olur. Terapist, oyun terapisi seanslarında ebeveyn ve öğretmenlerle görüşmeler yaparak danışanların sosyal ilgilerini ve toplum hissi gelişimlerini destekleyecek yolların nasıl bulunabileceğini değerlendirir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI OYUN TERAPİSİ

Sorun olan davranışın yerine, daha olumlu düşünce ve davranışların geliştirilmesini sağlar. Oyun, hem çocuk ile terapistin arasındaki iletişim aracıdır, hem de tedavi edicidir. Çocuğun sorunlarına yönelik çalışmalar sırasında oyundan yararlanıldığı gibi, sözel ve sözel olmayan iletişim yolları da kullanılır (modelleme gibi). Terapinin temel unsurlarından biri ödüllendirmedir. Ödüllendirme çocuğa hangi davranışlarının uygun hangilerinin de uygun olmadığı yolunda doğrudan mesaj verir.

KUKLA TERAPİSİ

Kuklalar temel olarak çocuğun hayatındaki önemli kişiler hakkında bilgi vermektedir. Çocuk bu önemli kişiler hakkındaki fantezi ve duygularını kukla yoluyla yansıtmaktadır. Kukla gerçek kişi olmadığı için çocuk çok rahat bir şekilde öfkesini kuklaya yansıtabilmektedir. Bu yansıtma nedeni ile yargılanma ve eleştirilme süreçlerine maruz kalmaz. Bu da çocukların kukla yoluyla duygularını daha rahat ifade etmelerine olanak tanır.



DENEYİMSEL OYUN TERAPİSİ

Deneyimsel Oyun Terapisi iyileşmeye giden yolda çocuğun kendi ihtiyaçlarını en iyi kendisinin bildiğine güvenir ve bunu da oyun yoluyla ortaya koyduğunu öngörür. Çocuğun doğuştan getirdiği iyileşmeye ve iyi olana yönelme kapasitesine vurgu yapar. Her türlü toplumsal etiketlemenin dışında, asıl mesele çocuğun kendi yaşamındaki ikilemleri, çatışmaları kendisinin nasıl algıladığı ve çözümü nasıl bulduğudur. Sadece çocuğun kendi yarasını bildiğine güvenir ve buradan yola çıkar. Çocuğu duygusal ve davranışsal olarak olduğu haliyle kabul eder. Oyuncaklar yoluyla kendisini ifade etmesine saygı duyar, cesaretlendirir ve oyun deneyimini destekler. Bu sayede çocuk anlatımlarını derinleştirerek problemlerini ele alabilir. Böylece korkularına, endişelerine, hayal kırıklıklarına kendi hızında yaklaşabilir.



KUM TERAPİSİ

Bu teknikte kum, su, yüzlerce minyatür oyuncak ve kum tepsisi kullanılır. Sözel olmayan bir terapi çeşididir ve 8 yaşından itibaren çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde kullanılır. Kum terapisinde terapist, danışana iki adet kum tepsisi sunar. Bu tepsilerden birinde kuru kum, diğesinde ıslak kum vardır. Danışan hangi tepsiyi kullanacağına karar verir. Tepsinin içi maviye boyanmıştır ve bu mavilik deniz, nehir ve suyu temsil eder. Terapist danışana yüzlerce belki binlerce minyatür sunar. Bu minyatür oyuncaklar, tarihi mekânlar, taş, deniz kabuğu gibi gerçek objelerden oluşur. Danışan bu minyatürlerden istediklerini seçerek seçtiği tepsisi de dilediği sahneyi oluşturur. Bu terapinin temelleri Jung'un terapi öğretisine dayanır ve onun ilkelerini kullanır. Kolektif bilinçdışı ve arketipler gibi kavramlar bu terapinin altyapısını oluşturur. Bilinçdışının yüzeye çıkması sayesinde bilinçdışı ile bilinç arasında köprü kurulur.

GELİŞİMSEL OYUN TERAPİSİ

Terapist tarafından yönlendirilen bir oyun terapisi. Temelinde çocuğun dokunma yoluyla iyileştirilmesi vardır. Terapistin dokunması ile çocuk hem kendilik duygusunu geliştirmiş olur hem de sağlıklı gelişimini hızlandırır. Oyuncak yoktur, sadece dokunma içeren oyunlar vardır. Dokunma oyunları çocuğun cinsel bölgeleri hariç tüm vücudunu kapsar. Temel varsayımı, dokunma konusunda yeterli birisinden şefkatli dokunmayı deneyimleyen çocukların iyileşeceği, ihmal ve travmadan kaynaklanan yaralarını iyileştireceğidir. Kötü dokunma geçmişi, 0-2 yaş döneminde temel bakım veren kişi ile güvenli bağlar kuramamış çocuklar, otizm gibi yaygın gelişimsel bozukluklar ve psikotik çocuklarda etkili bir yöntemdir. Bireysel ve grup terapisi olarak uygulanabilmektedir.

FİLİAL TERAPİ

3-10 yaş arasındaki çocuklara ve ailelerine yardımcı olan gelişimsel bir oyun terapisi yaklaşımıdır. Hem normal gelişim gösteren, hem de duygusal, davranışsal ve gelişimsel güçlükleri olan çocuklar ile kullanılır. Anne-baba ve çocuk ilişkisinde açıklığı ve güveni artırmayı hedeflediğinden hem önleyici, hem de sorun varsa, o sorunun çözümüne yardımcı olan bir terapi programı olarak tanımlanabilir. Terapi sürecinde anne babalar çocuklarıyla özel oyun görüşmelerini nasıl yürüteceklerini öğrenme fırsatı bulurlar. Anne-baba, terapist ve çocukla bir araya gelerek yapılan terapi seansları anne babaların çocuklarını daha iyi anlamalarını sağlar ve onlarla kurdukları duygusal bağı güçlendirir.

THERAPLAY OYUN TERAPİSİ

Theraplay, bağlanma, öz saygı, başkalarına güven ve neşeli bir bağlılık oluşturmak ve geliştirmek için uygulanan bir çocuk ve aile terapisi çeşididir. Ebeveyn ve çocuk arasında doğuştan var olan, oyuncu ve sağlıklı etkileşim örüntülerine dayanır. Theraplay etkileşimleri, ebeveyn-çocuk ilişkisinde bulunan dört temel özelliğe odaklanır: Yapı, Bağlılık, Besleme ve Mücadele. Theraplay seansları ebeveyn ile çocuk arasında aktif, duygusal bir bağ yaratır. Bunun sonucunda çocuk benliğini değerli ve sevebilir, ilişkilerini de olumlu ve ödüllendirici olarak görmeye başlar. Süreçte terapist, eğlenceli oyunlar, gelişimsel olarak mücadele gerektiren aktiviteler ve şefkatli, duygusal olarak besleyici çalışmalar aracılığıyla ebeveyn ve çocuğa rehberlik eder. Ebeveyn ve çocuğun bu şekilde birbirlerine bağlanmaları, ebeveynin çocuğun davranışlarını düzenlemesine ve çocuğa sevgi, neşe ve güvenlik duygularını iletmesine yardımcı olur. Çocuğun ise kendini güvende hissetmesine ve kendisiyle ilgilenildiği, bağlılık ve değerlilik hislerinin gelişimine katkıda bulunur.



PSİKANALİTİK OYUN TERAPİSİ

Psikanalitik oyun yaklaşımının öncülerinden biri Anna Freud'dur. Anna Freud'un geliştirdiği tekniğin özü şöyledir: Çocuk uzun süre kendi seçtiği oyuncaklarla oynatılır. Oyuncaklar oyuncak dolabından seçilir. Çocuk oyunu kendi kurar. Çocuğu psikanalizden geçiren hekim, çocuk tarafından oynana birçok oyunu gözlemler, oyunda saklı yatan anlamları keşfeder ve bunu ihtiyatlı şekilde çocuğa sunar.

Diğer bir öncüsü Melaine Klein'dır. Klein çocuklarla yaptığı ilk çalışmaları 1919 yıllarında çocukların evinde ve çocuğun oyuncakları ile yapmıştır. Çocuk oyunda fantezi ve anksiyetelerini ifade ettikçe Klein'de tutarlı bir şekilde bunları çocuğa yorumlamıştır. Bu yorumlama sonrasında oyuncu değişik malzemelerin çıktığını görmüştür.

Hans Zülliger kendi çocukla çalışmalarının sonucunda çocukların bazen kendilerine yorumda bulunulmadan sadece oyunla ruhsal sorunlarından kurtulduklarını görür.

Winnicott kendinden önce çocuk psikanalistleri oyunun içeriğine odaklandıkları için eleştirmiştir. Ona göre oyunun içeriğine aşırı odaklanan analist çocuğu görmeyebilir. Winnicott oyunu sağlıklı olmanın göstergesi olarak görmüştür.

Axline, V.M. (2019). Oyun Terapisi, Ankara: Panama Yayıncılık.

<https://acikders.ankara.edu.tr>

<https://www.dbe.com.tr>

<https://www.oyunterapileri.org>

<http://www.theraplayturkiye.org>

<http://www.turkiyeoyunterapileri.com>

Özdoğan, B. Çocukta Oyun Terapisi.

Teber, M. (2015). Gençlik, Oyun ve Oyun Terapisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3, 1-22.