

Çocuklarla Grup Terapi Modeli

Kısaltarak Çevirenler : Uzm. Nur KAVUNCU
Yaşam Psikolojik Danışmanlık
Dr. Psikolog Bekir B. İNAL
I. Ü. Tıp Fak. Psikiyatri Anabilim Dalı

Özet — Bu makalede kabul-sevgi-aile (KSA) kavramları üzerinde durularak boşanmış veya ayrı yaşayan anne-babaların çocukları ile yapılan grup çalışması anlatılmaktadır.

Bugün birçok psikoterapistin vakaları çocuk ağırlıklıdır. Aileler çocuklarına yardım edebilme amacıyla terapistlere başvururlar. Kliniklerimize getirilen çocuklar cinsel veya fiziksel istismara uğramış, anne-babası boşanmış veya ayrı yaşayan ailesinde çok önemli birinin ölümü sonucu üzüntü duyan ve özellikle aile içindeki stres ve bozukluklardan etkilenmiş olanlardır.

Yaşları beş ile on arasında değişen bu çocuklar, yaşamla başa çıkmada yeni ve daha etkili stratejiler geliştirmeyi düzeltici-yeniden eğitici terapi süreci içinde öğrenirler. Çocuk terapisi sorunlu çocuğun gelişim düzeyi açısından ilerletilmesi için düzenlenir (Piaget, 1969). Bunun yanında çocuğun duygularını tanımlamasına ve onları anlamlı bir şekilde ifade etmesine yardımcı olan grup terapisi son olarak, daha etkin olan yeni becerileri ve başa çıkma yollarını geliştirici davranış değişiklikleri oluşturmaya da yarar. Çocukların problemleri ile ilgili olarak olanağın olduğu yerlerde tercih edilen terapi, grup terapisi. Ohlsen (1977) gibi biz de grupta çocukların birbirleri ile yardımlaşmayı, otantik olmayı ve kendi içsel ve dışsal yaşantılarına daha açık olmayı öğrendiklerini gördük. Kliniklere getirilen çocukların sorunlarını Thompson ve Rudolph (1983) dört temel gruba ayırmaktadır. İlk grup, okul problemleri, boşanmış ana-baba veya bir

yakının ölümü gibi genel problemlerden oluşmaktadır. İkinci grup, üyelerin herbirinin belli bir problemi ile çalışıldığı vaka merkezli bir gruptur. Grup içinde çocuklar farklı kaynaklarla gelirler ve böylece birbirlerinin büyüme ve değişme sürecinde yardımcı olurlar.

Üçüncü grup çocukların kendi içlerindeki keşfedilmemiş olumlu özelliklerini ve güçlerini geliştiren "insan potansiyeli" grubudur. Son grup ise, "beceri geliştirme" grubu olup bu grupta iletişim ve saldırganlıkla başa çıkma yolları gibi değişik becerilerini geliştirmeleri planlanır.

İnanıyoruz ki, terapist grup danışması ve dinamiği, başlama ve ısınma egzersizleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Aynı zamanda terapist çocuk gelişiminin bilişsel duygusal ve davranışsal boyutlarını da iyi bilmeli, gruptaki çocuklarla çalışırken çıkabilecek değişik durumlara karşı yaratıcı ve hazırlıklı olabilmelidir.

Biz çocuklarla yapılacak olan grup terapisinde biri kadın diğeri erkek iki yardımcı terapistin bulunmasını tavsiye ediyoruz. Çocuklar için bu model, ana-babaları onların yaşamında bir yer etsin ya da etmesin, her ikisini de temsil edici ve onlarla ilgili konularda çalışmayı kolaylaştırıcı niteliktedir. Tanımlanan bu modelde yardımcı terapistlerden birisi terapist, diğeri karakter rolünü üstlenir.

*Guldner, C.A. and O'Connor, T. "The ALF Group: A Model of Group Therapy With Children", IGPPS - WWinter 1991.

Karakter Modeli

Yıllar önce yayınlanmaya başlayan "Susam sokağı"ndaki Minik Kuş bize çocukların otantik insan niteliklerindeki insan olmayan karakterlerle daha kolay anlaşabildiklerini, onlarla duygularını, düşüncelerini paylaşmaya daha istekli olduklarını göstermiştir. Büyük ölçüde davranış problemleri olan çocuklarla yapılan bir araştırmada terapistlerden biri "Minik Kuş" gibi giyinmiştir. Böylece ulaşılmak istenen amaca diğer gruba göre bu grup daha kolay varmıştır. Çocuklar karakter rolü üstlenmeyen terapistten çok bu rolü üstlenen terapistin söylediklerini dinleyip, birlikte çalışmalara katılmayı tercih etmişlerdir.

Ayrı Yaşayan / Boşanmış Aile Çocukları ile Kabul Sevgi - Aile Modeli. Grup ayrı yaşayan veya boşanmış ailelere sahip çocuklardan oluşmaktadır. "Alf" çok fazla izleyicisi olan, aynı zamanda dükkanlarda oyuncaklarla, giyeceklerle ve oyunlarla reklamı yapılan bir televizyon dizisidir. Hemen hemen her çocuk Alf'e hayrandır. Bunun için grubumuzda terapistlerden biri Alf kostümleri içinde karakter rolü üstlenmiştir. Grubun amacı, çocuklara ailelerinin ayrılması veya boşanması ile başa çıkma yollarını öğrenmelerinde yardımcı olmaktır. Boşanmış aile çocukları ile ilgili literatürlere göre (Longfellow, 1979; Wallerstein, 1983, 1984) boşanmalar sırasında çocuklar çok zor dönemler geçirmekte ve genellikle anne-babalarını tekrar bir araya getirmeye çalışmaktadırlar. Dikkatleri üzerlerine çekmek ve aileyi birleşmeye zorlamak amacıyla duygusal açıdan gerileme gösteren bu çocuklarda yüksek oranda fobiler oluşmuş, yeme problemleri ve önceki gelişim dönemlerine de gerileme gözlenmiştir.

KSA grubunun başlıca amaçları şunlardır :

1. Anne - babalarının ayrılması ile ilgili duygularını açılmaları için çocukların cesaretlendirilmesi;
2. Grup içinde karşılıklı desteğin ve öğrenmenin sağlanması;
3. Genel problemlerden oluşan grupla çalışırken vaka üzerinde yoğunlaşmaya ve beceri geliştirmeye çalışılması;
4. Duyguların ifade edilmesi ve gelişim düzeylerine uygun bilişsel gelişimin sağlanması için sanat, drama, oyun terapisi ve diğer araçlardan faydalanılması;
5. Grubun sembolü olarak Alf'in kullanılması.

Alf uzaydan gelmiş ve bir aile tarafından evlat edinilmiştir. Grup için bir eğitmen, duyguları destekleyen ve beceri geliştirmede model görevi görmektedir.

Amaç, ailelerin dağılması sonucu ailenin yapısında bir değişiklik meydana gelse bile onların aileleri tarafından sevdiklerini kabul etmeleridir.

KSA grubunun çalışmaları herbiri özel amacı olan sekiz seansa bölünmüştür. Bunlar;

Seans 1: Kuralların ve koterapist olarak Alf'in tanıtımı

Seans 2: Boşanma, ayrı yaşama ve suçlama gibi kelimelerin anlamları

Seans 3: Duygulara yönelme; kayıp, keder, kızgınlık, üzüntü vb.

Seans 4: Ayrılığı inkar etme

Seans 5: Üzüntü (depresyon)

Seans 6: Kızgınlık ve ifade edilmesi

Seans 7: Kabul

Seans 8: Bitirme ve değerlendirme

Belli bir yapı ve otoritenin sağlanması için konulan kurallar çok basittir : başkalarını incitmemek, kendini incitmemek, odaya ve oyuncaklara zarar vermemek, odayı terketmemek.

Genel problemlerden oluşan bir grup çalışmasını koterapistlerle yaptığımızda 7-8 çocuk bulunmaktadır. Bu çocukların yaşları 6-9 arası değişmektedir. Ancak aktiviteler sırasında yaşlarına göre gruplara ayrılmakta ve her bir grubun başında bir terapist bulunmaktadır. Genellikle grupta yaşları farklı olsa da problemleri aynı olduğundan kardeşlerde bulunabilmektedir.

Seans Süreci

Genellikle ilk seansta çocuklar kaygılarını aşırı derecedeki aktif davranışları ile gösterirler. Bu durumları belli bir başlangıç noktasına yönlendirilmezse olumsuzluklar ortaya çıkabilir. Kostüm içindeki Alf grubu daha yapılaşmış yatıştırıcı formlar göstererek grubu etkiler. Bu, Alf'in gruba, grubun işlevini ve bunun anne-baba ayrılığına yansısını öğretmesini sağlar.

İkinci seans "ayrılık" sırasında yetişkinler ve çocuklar tarafından kullanılan bir takım kelimeler üzerinde çalışmaya ayrılmıştır. Dört anahtar kelime üzerinde durulur : ayrılık, boşanma, suçlama ve karışık aile. Çocuklara bu kelimelerden ne anladıkları sorulur. Daha sonra, kelimeler ya grup tarafından ya da Alf ve koterapist tarafından oynanarak açıklanır. Böylece çocuklara "ayrılığın" bir "terkedilme" olmadığı açıklanır.

İnkâr ve öfke anne-babası ayrılan çocukların öncelikle yaşadıkları duygulardır. Üçüncü seansta

Kubler - Ross tarafından beş aşamada ele alınan "keder" üzerinde çalışılır: inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul. Çocuklardan ayrılık hakkında ne hissettiklerini çizmeleri istenir. Çocuklar kendi hikayelerini anlatıp, resimlerini gösterdikten sonra Alf ve diğer terapist bir duyguyu seçer ve grup üyelerinden birkaç kişiyle bu duyguyu çocukların rahatlıkla anlaması için biraz da abartılı oynarlar. Bu olaydan sonra oynanan kelime tanımlanır ve bu kelime çocukların ailelerinin ayrılmasına bağlanır.

Dördüncü seanstan yedinci seansa kadar bu şekilde devam edilir. Değişik duygular açığa çıkarılır ve herbiri ile başa çıkma becerileri üzerinde durulur. Çocukların aile yapıları grup üyelerinin yardımı ile de geliştirilerek gözler önüne serilir. Böylece çocuklar aileleri dağılsa da anne - babalarının onlar için gene de var olduğunu görürler. Daha sonra büyükanne ve büyükbabalarını da bu ayrılıkla kaybetmeyeceklerini anlarlar. Böylece çocuk kendi yaşam sürecinden bir parça yaşamış olur.

Son seansta, Alf ve koterapist, Alf'in kendi gezegine dönmesini konuşmaya başlarlar. Terapistler önce birbirlerine sonra da grup üyelerine birbirleri hakkındaki düşüncelerini ve grupta yaşadıklarını anlatırlar. Daha sonra grup üyelerinin sırayla birbirleriyle ve terapistlerle ilgili düşüncelerini paylaşmalarını isterler.

Grubun sona erishi herhangi bir ayrılışın sebep olduğu "değişikliklerle" ilgilidir. Buradaki değişiklikler çocukların anne-babalarının ayrılmaları sonucu meydana gelenlerdir ki, bunun sonucu çocuklara şu anki hayatlarını daha anlamlı ve mutlu hale getirebilecekleri gösterilmiştir. Seansın sonunda her çocuğa sembolik bir hediye verilmiştir. Bu anlamlı hediyeler aynı zamanda grup içindeki çalışmalarını temsil etmektedir.

Sonuç

Bu grup amaçlarına ulaşmakta "karakterize" edilmiş gruba göre daha az problemle karşılaşmıştır. Bu kontrol edilmiş bir çalışma olmayıp ileride kontrollü yapılacaktır. Bugüne kadar çocuklarla yaptığımız çalışmalarda karakter kıyafeti giymeden böyle bir grubu idare etmenin kısa zamanda hedefe ulaşmadaki zorluğunu yaşadık. Grup çalışmasının başında ve sonunda anababalarla toplantı yapıldı. Onlardan çocuklarının daha rahatlamış olduklarını ve kendileri ile duygu ve düşüncelerini daha rahat paylaşmaya başladıklarını öğrendik.

Terapistin belli bir karakteri canlandırması grup terapisini çocuk merkezli yapmıştır. Örnek olarak, Alf, diğer terapistlere göre, çocuklara onların bilişsel anlayışlarını geliştirecek fikirleri daha rahat öğretebilmiştir. Alf karakteri çocukların dikkatini uzun süre üzerinde tutabilmekte, onlarla yakınlaşabilmektedir. Alf, çocuğa, kendisi ile yaptığı gibi annesinin de kucağına oturup ağlayabileceğini anlatmaktadır. Alf, kendini çocuk gibi anlatabilmekte böylece çocuklar Alf ile bütünleşmektedir, halbuki kostümsüz terapist onlar için sadece bir yetişkindir. Alf'in deneyimleri gruptaki çocuklar için model olmakta, enerjinin olumlu yöne kanalize olmasını sağlamaktadır.

Fantazi bir figür olarak Alf, çocuklara kendi yaratıcı özelliklerini geliştirme yollarını öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Kendi yaşantılarını yeni bir açıdan değerlendirme becerileri kazanmaktadırlar. Bu da problemlerin çözümünde yeni alternatifler sağlamaktadır. Bu süreç, çocuğa, saplantı haline geldiği düşünceden kendi içsel kaynaklarını kullanarak bu zorluklara daha yaratıcı şekilde yaklaşmayı öğretmektedir. Bir çocuk terapisti için, çocukların birbirlerine büyüme ve değişimede yardımcı olduklarını, inkar etmeden zorluklarla yüzleştiklerini ve bunu idare edebilecek içsel kaynaklara sahip olduklarını görmek çok mutlu edicidir.