

# Çocuklarla Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniği

## Storytelling Technique in Psychological Counseling with Children

Kübra YAŞAR YILMAZ<sup>[1]</sup>

Başvuru Tarihi: 28 Mart 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 25 Mayıs 2023

Günümüzde hikaye anlatım tekniği özellikle çocuklarla danışmada sıklıkla başvurulan önemli bir teknik haline gelmiştir. Çocuk danışanlar, yetişkinlerden farklı bir dil kullanırlar. Çocuklarla çalışan ruh sağlığı profesyonelleri günlük dil yerine metaforlardan, oyunlardan, görsellerden, hikayelerden yararlandıklarında danışanları ile daha güçlü bir terapötik ilişki kurabildiklerini bildirmektedirler. Hikaye anlatım tekniği, psikolojik danışma sürecinde danışanın doğrudan ifade edemediği duygu ve düşüncesini hikayelerdeki karakterler aracılığıyla ifade etmesini kolaylaştıran terapötik bir araçtır. Postmodern yaklaşımlarla birlikte popüler hale gelen hikaye anlatım tekniği ile ilgili çalışmaların ülkemizde sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları, çocukla günlük dil ile iletişim kurmaya çalıştıklarında dirençle karşılaşabilmektedirler. Bu durum yardıma ihtiyaç duyan çocuğa psikolojik destek sağlanmasının önüne geçebilir. Özellikle zorlu yaşantılarla karşılaşan çocuklara gerekli destek sağlanmadığında uyum sorunları, öğrenme güçlükleri, alt ıslatma gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışmada hikaye anlatım tekniğinin işlevine bazı hikaye anlatım tekniklerine ve çocuklarla psikolojik danışmada hikaye anlatım tekniğinin kullanımına yer verilmiştir. Bu çalışma, özellikle çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için hikaye anlatım tekniğinin sahadaki yeni uygulamaları, faydaları ve kullanım kolaylığı ile ilgili bilgi vermesi yönüyle önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** hikaye anlatım tekniği, çocuklarla psikolojik danışma, okul psikolojik danışmanlığı, ilkokul, okul öncesi

Received Date: March 28, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: May 25, 2023

Today, storytelling technique has become an important technique that is frequently used especially in counseling with children. Child clients use different language than adults. Mental health professionals working with children report that they can establish a stronger therapeutic relationship with their clients when they use metaphors, games, visuals and stories instead of daily language. The storytelling technique is a therapeutic tool that facilitates the client to express his/her feelings and thoughts, which he/she cannot express directly, through the characters in the stories. It is seen that the studies on the storytelling technique, which has become popular with postmodern approaches, are limited in our country. School counselors working with children may encounter resistance when they try to communicate with the child in everyday language. This may prevent the provision of psychological support to the child who needs help. Especially when the necessary support is not provided to children who face difficult experiences, problems such as adaptation problems, learning difficulties, bedwetting may occur. In this study, therapeutic storytelling, the use of storytelling technique in counseling with children and its purposes are discussed. This study is important especially for school counselors working with children, as it gives information about the new applications of storytelling technique in the field, its benefits and ease of use.

**Keywords:** storytelling technique, counseling with children, school psychological counseling, primary school, preschool

Atıf  
Cite

Yaşar Yılmaz, K. (2023). Çocuklarla psikolojik danışmada hikâye anlatım tekniği. *Humanistic Perspective*, 5 (2), 783-796.  
<https://doi.org/10.47793/hp.1272137>

## GİRİŞ

**T**erapide hikaye anlatım tekniği postmodern yaklaşımlarla ortaya çıkan ve sosyal yapılandırmacı temele dayanan güncel yaklaşımlardan biridir. Sistematik olmayan bu teknikte psikolojik danışma sürecinde hikaye anlatımından yararlanılarak psikolojik danışman ve danışan arasındaki terapötik ilişkiyi güçlendirmek amaçlanmaktadır (Harper, 2010; Mendoza ve Bradley, 2021). Hikaye anlatım tekniği ruh sağlığı profesyonelleri tarafından hem tanılama hem de müdahale aracı olarak kullanılabilir. Danışma sürecinde kullanılacak hikayelerle ilgili alanyazında farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar halk kültüründe yer alan hikayelerin kullanılabilirliğini belirtirken (Harper, 2010) bazıları ana karakteri danışanın yaşadığı duruma benzer güçlükler yaşayan hikayelerin seçilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Sunderland, 2007). Psikolojik danışmada hikaye anlatım tekniği; bibliyoterapi, sözlü hikaye anlatımı, dijital hikaye anlatımı, sanat terapisi gibi çok farklı formlarda uygulanabilmektedir (Long, 2013). Alanyazında farklı uygulamalar olmakla birlikte hikaye anlatım tekniği ile ilgili çalışmalarda bu tekniğin danışanlar üzerindeki olumlu etkisi ile ilgili benzer sonuçlara ulaşıldığı bildirilmektedir (Harper, 2010).

Hikaye anlatım tekniği, psikolojik danışma sürecinde danışanın yaşadıklarını anlamlandırmasını kolaylaştırmaktadır. Bu teknik ile doğrudan kendini ifade etmede güçlük yaşayan danışanlar için güvenli bir ortam oluşturulmasına katkı sağlanmaktadır (Gladding ve Wallace, 2020; Sunderland, 2000). Bu yönüyle hikaye anlatım tekniği özellikle çocuklarla çalışan ruh sağlığı profesyonelleri tarafından tercih edilmektedir. Çocuk danışanlar yetişkinlerden farklı bir dil kullanırlar. Bu nedenle çocuklarla çalışırken yetişkin danışanlarda kullandıkları dili kullanan terapistler, çoğu zaman çocuk danışanlar tarafından dirençle karşılanırlar. Bu durum psikolojik desteğe ihtiyaç duyan çocuklara yardım edilememesine neden olmaktadır (Sunderland, 2000).

Çocuklar, yetişkinlerin sahip olduğu karmaşık başa çıkma becerilerine sahip değildir. Bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldıkları zorlu yaşantılar, gerekli müdahaleler yapılmadığında daha sonraki gelişim evrelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Blake vd., 2020; Scalzo, 2018). Hikaye anlatım tekniği sinemadaki görseller, metaforlar gibi danışma sürecinde sembolik dilin kullanılmasını sağlamaktadır (Gladding ve Wallace, 2020). Alanyazında hikayelerin çocuklarda sağlıklı benlik algısını geliştirdiği (Bheamadu, 2003), duygusal zekayı artırdığı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Malekiha vd., 2021). Özellikle zorlu yaşantılarla karşılaşan çocuklarda hikaye anlatım tekniğine başvurulmaktadır. Alanyazında hikaye anlatım tekniğinin cinsel istismara maruz kalan çocuklarda (Mendoza ve Bradley, 2021), kronik hastalıklarla ilgili tedavi gören çocuklarda (Ezegbe vd., 2019) kayıp yaşayan ve yas terapisine dahil edilen çocuklarda (Glazer ve Marcum, 2011; Blake vd., 2020) başarıyla uygulandığı bildirilmektedir.

Hikayeler olaylar hakkında bağ kurmayı ve anlam yaratmayı kolaylaştırmaktadır (Harper, 2010). Bu nedenle pek çok disiplin alanında yer alan hikaye anlatım tekniği, günümüzde ruh sağlığı profesyonelleri tarafından sıklıkla kullanılan bir teknik haline gelmiştir. Bununla birlikte hikaye anlatım tekniği ile ulusal araştırma sayısının sınırlı olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada hikaye anlatım tekniğine, çocuklarla danışmada hikaye anlatım tekniğinin kullanımına, hikaye anlatım tekniği ile ilgili uygulama örneklerine yer verilmiştir. Bu çalışma özellikle çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için sahadaki yeni uygulamalar ile ilgili bilgi vermesi yönünden önemlidir.

### **Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniğinin Kullanımı**

Postmodern yaklaşımlarla birlikte nesnel gerçekler yerine subjektif ve kişiye özgü gerçeklikler üzerine odaklanılmaya başlanmıştır (Hansen, 2002). Hikaye anlatım tekniği antropoloji, teoloji, tıp, hukuk, felsefe, eğitim, psikoloji, fizik bilimleri ve arkeoloji gibi farklı akademik disiplinlerde kullanılmaktadır (Hayes vd., 2019). Psikoloji alanında hikaye anlatım tekniği bireyin iç dünyasının anlaşılmasında sinemalarda kullanılan görseller, metaforlar gibi hikayelerden yararlanılmasını içeren bir tekniktir. Hikaye anlatım tekniği bireyin yaşadıklarını anlamlandırmasını kolaylaştıran, güçlü bir terapötik araç olarak tanımlanabilmektedir (Gladdin ve Wallace, 2020). Terapi sürecinde kullanılan hikayelerin hem içsel süreçler hem de kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Long, 2013).

Günümüzde birçok ruh sağlığı profesyoneli tarafından kullanılan hikaye anlatım tekniği, bireylerin, olayları kontrol edebilme inançlarına, duygusal stresi azaltmalarına, farklı insanların deneyimlerinden dersler çıkarmalarına katkı sağlamaktadır (Bosticco ve Thompson, 2005). Terapi sürecinde hikaye anlatım tekniği ile ilgili standardize edilmiş bir uygulama bulunmamaktadır. Danışanın kendi hikayesini anlatması, bibliyoterapiden yararlanılması ya da hikayelerin sözlü olarak sunulması hikaye anlatım tekniği kapsamında ele alınmaktadır (Harper, 2010). Bu kapsamda hikaye anlatım tekniği ile ilgili alanyazının birbirinden oldukça farklı uygulamalar içerdiği söylenebilir. Sözlü hikaye anlatımı, dijital hikaye anlatımı, projektif tekniklerle birlikte hikaye anlatımı, biyografik hikaye anlatımı, drama ve hikaye anlatımı, klinik vakalarda hikaye anlatımı gibi birbirinden oldukça farklı uygulamalara ulaşmak mümkündür (Harper, 2010; Long, 2013; Schulze, 2022). Alanyazındaki hikaye anlatım tekniği ile ilgili çalışmalarda dikkat çeken bir diğer nokta, hikaye anlatım sürecinin kişiler arası etkileşimsel gücü yerine hikayelerin bireysel işleme süreçlerine vurgu yapan çalışmaların daha fazla olmasıdır. Bu çalışmaların odak noktası danışanların kendi hikayelerini yorumlama biçimidir. Son yıllardaki çalışmalarla birlikte hikaye anlatım sürecinin, etkileşimsel doğası ve hikaye anlatım tekniğinin kişilerarası yönüyle ilgilenen araştırmaların sayısı artmıştır (Long, 2013). Hikaye anlatım tekniği ile ilgili farklı uygulamalar bulunmakla birlikte tüm uygulamalarda olumlu sonuçlar elde

edildiğinin bildirilmesi yönüyle benzer bulgulara ulaşıldığını söylemek mümkündür (Corder vd., 1990; Becker, 1972; Brandell, 1986; Friedberg ve Wilt, 1994; Gardner, 1970,1971,1972,1975; Kestenbaum, 1985; Remotique-Ano, 1980;). Sonuç olarak psikolojik danışma sürecinde hikaye anlatım tekniğinden hem müdahale hem de tanılama aracı olarak etkin bir biçimde yararlanıldığı söylenebilir.

### ***Danışmada Kullanılan Bazı Hikaye Anlatım Teknikleri***

Bu bölümde okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanan sözlü hikaye anlatım tekniği, dijital hikaye anlatım tekniği ve renkli mürekkep lekeleriyle hikaye anlatım tekniği hakkında bilgi verilmiştir.

### ***Sözlü Hikaye Anlatım Tekniği***

Sözlü hikaye anlatım tekniği dinleyicilere jest ve mimikler kullanılarak hikayenin anlatılması tekniğidir. Sözlü hikaye anlatım tekniğinde anlatıcı uzunca bir süre boyunca bir veya daha fazla kişiden oluşan dinleyici kitlesine, kendine has üslubuyla sözün fiziksel niteliklerini (*ritim, kafiye ve tekrar, ses perdesi, tempo vb.*) ve vücudun sözsüz dilini (*bakış, jest, duraklama ve fiziksel ifade*) kullanarak hikayeyi aktarır. Sözlü hikaye anlatımı öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini anlamalarını, psikolojik süreçler aracılığıyla başkalarını anlamalarını ve başkalarıyla işbirliği içerisinde çalışmalarını kolaylaştırmaktadır (Berkowitz, 2011; Hibbin, 2016). Alanyazında sözlü hikaye anlatımının çocukların dil, psikososyal becerilerini geliştirdiği, etkili, empatik ve işbirliğine dayanan iletişimi güçlendirdiği bildirilmektedir. Hikaye anlatım tekniğinin özellikle küçük çocukların bilişsel, dilsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağladığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Berkowitz, 2011).

### ***Dijital Hikaye Anlatımı Tekniği***

Dijital hikaye anlatımı, genellikle birinci ağızdan anlatılan hikayeye, görsel, müzik, ses gibi çoklu unsurların dahil edildiği kısa videolar olarak tanımlanabilmektedir (Davis, 2004). Dijital hikaye anlatım tekniği teknolojinin öğrenme süreçlerine dahil olmasıyla birlikte eğitim ve psikoloji alanında yararlanılan önemli bir teknik haline gelmiştir (Saritepeci, 2017). Çocuk ve ergenlerde teknolojiye dayalı tekniklerin kullanımı danışma sürecinin etkililiğini artırmaktadır. Alanyazında bu tekniğin ergen danışanlarda kariyer danışmanlığı süreçlerinde (Glavin vd., 2009), okulla ilgili tükenmişliğin azaltılmasında (Lanszki ve Kunos, 2021), problem çözme becerilerinin kazandırılmasında (Harper, 2010) başarıyla kullanıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Bu teknik ile psikolojik danışma süreçlerinde danışanların pasif tüketici rolünden çıkıp kendi hikayesini üreten ve başkalarının hikayeleri ile ilgili çıkarsamalarda bulunan yaratıcı danışanlar olmaları sağlanabilir (Ohler, 2006). Harper (2010) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik danışma sürecinde Amerikan Kızılderili Sinaması'na ait olan Dreamkeeper filminden yararlanılmıştır. Film

17 yaşındaki bir genç kızın hikayesini konu almaktadır. Psikolojik danışma sürecinde her bir oturumda bu hikayenin bir bölümünü anlatan kısa videolar kullanılmıştır. Araştırmacı Dreamkeeper hikayesinin hikaye anlatım tekniğinden yararlanmak isteyen ve problem çözme becerisi ile ilgilenen terapistler tarafından kullanılabilir güzel bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte araştırmacı hikaye anlatım tekniğinin farklı kültürlerdeki danışanlar için de kullanılabilirliğini, kültüre uygun halk hikayelerinin amacı doğrultusunda psikolojik danışma süreçlerinde yer alabileceğini bildirmiştir. Oturumlarda kullanılan hikayeler danışanların kendi hikayeleri ile ilgili anlamlandırmaya teşvik etmektedir.

### **Renkli Mürekkep Lekeleriyle Terapötik Hikaye Anlatımı**

Bu yöntem çizim ve hikaye anlatımını içeren projektif tekniklerdendir. Bu teknik ile doğrudan kendini açmada zorlanan danışanların dolaylı olarak kendini ifade etmeleri amaçlanmaktadır. Renkli mürekkep lekeleri ile hikaye anlatma tekniği Rorschach'a benzemekle birlikte bu teknikte mürekkep lekelerini yorumlama biçimi, hikaye anlatımını içermesi yönüyle Rorschach'dan farklılık göstermektedir. Bu teknik ilk olarak Sakaki (1995) tarafından kullanılmıştır. Asya kültüründe danışanların duygularını açığa vurmada zorlandıkları bildirilmektedir (Sue ve Sue, 2003). Sakaki (1995) Japon ergenlerle yürüttüğü çalışmada Rorschach mürekkep lekelerinin serbest çağrışım yoluyla yorumlanması aşamasında danışanların zorluk yaşadığını tespit etmiştir. Bu nedenle mürekkep lekelerinin danışanlar tarafından yorumlanması yerine içeriğin danışan tarafından çizilmesi ve hikaye anlatımını içeren Renkli Mürekkep Lekeleriyle Terapötik Hikaye Anlatımı (*Color Inkblot Therapeutic Storytelling CITS*) yöntemi ortaya çıkmıştır. CITS yönteminde danışan renk seçerek mürekkep lekesi ve lekenin yansımasını oluşturur, yansıyan şekli çizer ve bir hikaye anlatır. Danışan hikayenin başlığını oluşturduktan sonra danışman danışanın anlattığı hikayeyi danışanın sorunlarına bağlar. Son aşamada danışman yeni bir hikaye oluşturur. Son aşama isteğe bağlı olarak yapılandırılmaktadır. Alanyazında bu yöntemin danışanların iç dünyasının anlaşılmasını kolaylaştırdığı bununla birlikte kültüre duyarlılığa ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Sakaki ve Ramirez, 2007). Alanyazın çalışmaları incelendiğinde psikolojik danışmada kullanılan farklı hikaye anlatım tekniklerinin özellikle çocuk danışanlarla çalışırken tercih edildiği dikkat çekmektedir.

### **Çocuklarla Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniği Kullanımı**

Çocuklar hayatı yetişkinlerden farklı olarak anlamlandırır. Yetişkinler yetiştirilmesi gereken işler kaygısıyla gelecek ile ilgili sürekli planlar yaparken, çocuklar sadece buldukları zamana, duruma ve somut olana odaklanırlar (Scalzo,2018). Çocuklar, yaşadıkları ile ilgili konuşmaları gerektiğinde yetişkinlerle aynı dili konuşmayı reddedebilirler. Nasıl oldukları ile ilgili sorulan sorulara kısa, kapalı yanıtlar verebilirler (Sunderland, 2000). Bu durum çocuklarla

danışmada farklı teknikler kullanılmasının önünü açmaktadır. Çocuklarla danışmada kullanılan önemli tekniklerden biri hikaye anlatım tekniğidir. Çocuklarla gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecinde hikayelerden yararlanılmasının amacı çocukların kendi öznel dillerini kullanmalarına yardımcı olmaktır (Miller ve Boe, 1990).

İnsan olmak kaçınılmaz şekilde zorlu yaşantılara maruz kalmayı da beraberinde getirmektedir. Bazen düşünmesi bile zor olan durumlarla karşılaşan çocuk yaştaki bireyler bu durumu yönetmekte güçlük yaşayabilirler. Çocukların zorlu yaşantıları yönetmek üzere kullandıkları karmaşık başa çıkma stratejileri olmaması nedeniyle profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler (Sunderland, 2000). Çocukluk yıllarında karşılaşılan zorlu yaşantılar bireylerin gelişimsel evrelerinde önemli değişikliklere neden olabilir (Blake vd., 2020). Çocukluk çağı travması bireylerin gelişimlerini derinden etkileyen ihmal ve istismar davranışlarını içeren şiddet türü olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında 18 yaşın altındaki bireylere yönelik gerçekleştirilen fiziksel, duygusal, ruhsal gelişimlerini olumsuz etkileyen tüm davranışlar istismar; beslenme, barınma ve eğitim gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması ise ihmal olarak nitelendirilmektedir (Demirkapı, 2013). Çocukluk dönemindeki başa çıkması güç bu yaşantılar zorbalık, öğrenme güçlükleri, uyku problemleri, alt ıslatma, ayrılık kaygısı, obsesyonlar gibi sorunlara neden olabilmektedir (Sunderland, 2000).

Duygu ve davranış problemi yaşayan çocuklara ulaşılmak istendiğinde onların kullandığı dil aracılığıyla yardım sağlanırsa başarılı bir terapi süreci yaşanabilir. Bu yönüyle çocuklarla iletişimde, metaforlardan, görsellerden, oyunlardan, hikayelerden yararlanmak çocukla aynı dili konuşmayı kolaylaştıracaktır. Alanyazında yer alan klinik çalışmalar, vaka çalışmaları çocuk psikoterapisinde hikaye anlatımının olumlu sonuçlar elde edilmesine katkı sağladığını göstermektedir (Aktaran Friedberg ve Wilt, 1994.; Becker, 1972; Brandell, 1986; Corder vd., 1990; Gardner, 1970,1971,1972,1975; Kestenbaum, 1985; Remotique-Ano, 1980). Çocuklarda hikaye anlatım tekniğinin kullanımı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu tekniğin özellikle travmatik yaşantılara maruz kalan çocuklarda tercih edildiği söylenebilir.

HIV/AIDS hastalığını taşıyan ve taşıma riski bulunan Nijeryalı okul çocuklarıyla gerçekleştirilen çalışmada dijital hikaye anlatım tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubundakilerden daha fazla klinik fayda elde ettiği gözlemlenmiştir (Ezegbe vd., 2019) Ölüm konusu yetişkinlerin çocuklarla konuşmaktan çekindikleri hassas bir konudur. Bu yönüyle düşünüldüğünde ölüm konusunun okul ortamında ruh sağlığı profesyonelleri tarafından ele alınması oldukça önemlidir. Alanyazındaki kanıt temelli araştırmalar ölüm, kayıp gibi konularda hikaye anlatımını içeren müdahalelerin çocuklar üzerinde olumlu etkilere yol açtığını göstermektedir (Blake vd., 2020) Çocuklar için zorlu yaşantılardan biri olan bir aile üyesinin ya da arkadaşın kaybı ile ilgili çalışırken yapılandırılmış

ortamda hikayelerden yararlanması çocukların yaşadıkları hüznü anlatmalarına yardımcı olmaktadır (Glazer ve Marcum, 2011).

İngiltere’de bir okulda 4-18 yaş arası çocuklarla gerçekleştirilen çalışmada yaşamlarında ölüm, intihar vb. yaşantıları olan öğrencilerin bu yaşantılarını hikayeleştirerek anlatmaları sağlanmıştır. “*Keşke Daha Önce Konuşsaydık*” başlığı ile ilgili öğrencilerden en fazla 1000 kelimeyi içeren hikayeler yazarak göndermeleri istenmiştir. Çalışma sonucunda jüri üyeleri tarafından seçilen 24 eser yayımlanmış ve öğrencilerin bu eserleri okumaları için fırsat verilmiştir. Okul yönetiminden, velilerden alınan geri bildirimler bu çalışmanın çocuklar için destekleyici bir müdahale olduğu yönündedir (Blake vd., 2020).

Alanyazında hikaye anlatım tekniğinin daha çok dezavantajlı çocuklarda kullanıldığı dikkat çekmektedir. Terapötik hikaye kullanımının ihmal ve istismara maruz kalan çocuklarda (Mendoza ve Bradley, 2021), kronik hastalığı olan çocuklarda (Ezegbe vd., 2019), önemli kayıplar yaşayan çocuklarda (Blake vd., 2020; Mukba, 2020) başarıyla uygulandığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ulusal çalışmalarda dezavantajlı gruplarla gerçekleştirilen danışmalarda terapötik hikaye kullanımından yararlanılmıştır (Öner, 1987). Bununla birlikte uluslararası çalışmalara kıyasla yine sınırlı sayıda okul psikolojik danışmanları tarafından kullanıldığı uygulamalara rastlanmaktadır (Uçar, 1996; Yaşar-Yılmaz, 2022).

Kronik hastalık ve çocuk arasındaki ilişkiye yönelik yapılan ulusal bir araştırmada metaforlarla hikaye anlatım yönteminin hasta çocuklar, ebeveniler ve toplum üzerindeki etkisi ile ilgili çalışılmıştır. Çalışma kapsamında ele alınan kitaplardaki hikayeler problem konusu, beceri amacı ve beklenen sonuçlar açısından ele alınmıştır. Kitaplardaki problem konularının korku, ölüm, engellilik, öz güven kaybı, öfke, kaygı, depresyon ve davranış bozukluğu olduğu tespit edilmiştir (Oğuz-Güner, 2020).

Doktora tez çalışması kapsamında yapılan başka bir araştırmada çalışma grubunu ilkokul 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Terapötik hikayelerin kullanıldığı psiko eğitim programının çocukların öğrenilmiş güçlülük (learned resourcefulness) düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deneysel desenin kullanıldığı araştırmada, katılımcılar deney, kontrol ve plasebo gruplarına atanmış, her grupta 9 öğrenci yer almıştır. 8 hafta süren uygulamanın ardından araştırma sonuçları, öğrenilmiş güçlülük psiko eğitim programı uygulanan deney grubundaki katılımcıların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir. Bununla birlikte deney, plasebo ve kontrol grubu son test puanları arasındaki fark test edildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Deney grubu katılımcıları ile gerçekleştirilen odak grup görüşmesinde katılımcılar programın özgüvenlerini artırdığını bildirmişlerdir (Yaşar-Yılmaz, 2022). Çocuklarla gerçekleştirilen çalışmalar göz önüne alındığında terapötik hikaye kullanımının psikolojik danışma sürecine olan olumlu katkısı

yönüyle benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Terapötik hikayelerin çocuk danışanların kendini açma süreçlerini hızlandırdığı, danışma ortamındaki güvenli alanın oluşturulmasını, danışan danışman arasındaki ilişkinin güçlendirmesini kolaylaştırdığı söylenebilir.

### SONUÇ

Hikaye anlatım tekniği psikolojik danışma sürecinde güvenli ortamın oluşturulmasına, danışan danışman arasında terapötik ilişkinin kurulmasına katkı sağlamaktadır. Hikaye anlatım tekniğinden yararlanan terapistler doğrudan kendini anlatmakta güçlük yaşayan danışanın hikayeler aracılığıyla kendini ifade etmesini amaçlamaktadır. Hikaye anlatım tekniği ile terapide kullanılan hikayeler, hem kişilerarası ilişkileri hem de içsel süreçleri düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Bu yönüyle terapide kullanılan hikayeler güçlü terapötik değişimler sağlayabilmektedir (Long, 2013).

Çocuk danışanlar kendilerine uygun teknikler kullanılmadığında danışma sürecine ve terapistte direnç gösterebilmektedirler. Alanyazında günlük dil ile ulaşılamayan çocuklara hikayeler aracılığıyla ulaşıldığını gösteren pek çok vaka örneği bulunmaktadır (Sunderland, 2000). Çocuklar için zorlayıcı olan yaşantılarda okul ortamında profesyonel yardımla müdahale edilmesi çocuğun bu sürecin üstesinden gelmesini kolaylaştıracaktır. Çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların özellikle travmatik yaşantılarla ilgili hikaye anlatım tekniğini kullandığı gözlenmiştir (Blake vd., 2020; Ezegebe vd., 2019; Mendoza ve Bradley, 2021; Mukba, 2020). Bununla birlikte hikaye anlatım tekniğinin krize müdahale dışında, gelişimsel ve önleyici çalışmalarda da kullanıldığını gösteren yeni çalışmalar bulunmaktadır (Bheamadu, 2003; Malekiha vd., 2021).

Hikaye anlatım tekniği çocuklar için gelişimsel olarak uygun bir iletişim aracıdır. Hikayeler çocukların duygularını tanımlamasını kolaylaştırmaktadır (Mendoza ve Bradley, 2021). Hikaye anlatım tekniği ile danışanın odaklanmasına, zihnini toparlayabilmesine yardımcı olmak, danışanın iç dünyasına ulaşmak, danışanların kendilerini tanımasına yardımcı olmak, yeni şeyler öğrenmesini sağlamak, danışma sürecinde öğrenmeyi kolaylaştıracak metaforlardan yararlanmak amaçlanır (Land, 2007). Bu yönüyle özellikle çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için kullanımının uygunluğundan bahsedilebilir. Hikaye anlatım tekniğinin standardize edilmiş bir uygulaması olmaması okul psikolojik danışmanları için avantaj sağlayabilir. Hikaye anlatım tekniğinden yararlanmak isteyen okul psikolojik danışmanları halk kültüründe ve farklı kültürlerde yer alan hikayelerden yararlanarak zengin içerikler oluşturabilirler. Dijital hikaye anlatım tekniği ile psikolojik danışma süreci danışanlar için daha ulaşılabilir ve ekonomik hale getirilebilir. Asya kültüründe danışanların duygularını ifade etmede zorlandıkları bildirilmektedir (Sue ve Sue, 2003). Ayrıca hikaye anlatım tekniğini kullanan danışmanlar, sürece dahil ettikleri



hikayeleri kolayca kültüre duyarlı hale getirebilirler. Bu yönleriyle ele alındığında hikaye anlatım tekniğinin ulusal çalışmalarda faydalı olacağı vurgulanabilir.

Sonuç olarak hikaye anlatım tekniğinin çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için kullanımı kolay, pratik, kültüre duyarlı ve fonksiyonel bir teknik olduğu söylenebilir. Bununla birlikte terapötik hikaye kullanımını içeren ulusal çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle çocuklarla çalışan ruh sağlığı çalışanları için “terapötik hikaye kitaplarının” sayısının ve konu çeşitliliğinin artırılması gerektiği düşünülmektedir. Hikaye anlatım tekniği psikoloji alanında yeni bir teknik olması nedeniyle, tekniğin kullanımı ve olası faydaları için daha fazla sayıda araştırmaya ve çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

**KAYNAKÇA**

- Berkowitz, D. (2011). Oral storytelling: building community through dialogue, engagement, and problem solving. *YC: Young Children*, 66(2), 36–40.
- Bheamadu, C. (2003). The exploration of metaphoric stories as a therapeutic technique for a young boy with an anxiety disorder [Unpublished masters thesis]. Rand Afrikaans University.
- Blake, J., Bayliss, A., Callow, B., Futter, G., Harikrishnan, N., & Peryer, G. (2020). Using a storytelling intervention in schools to explore death, dying, and loss. *Journal of Public Mental Health*, 19(3), 203-211. <https://doi.org/10.1108/JPMH-04-2020-0030>
- Bosticco, C., & Thompson, T. (2005). Narratives and storytelling in coping with grief and bereavement, *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 51(1), 1-16. <https://doi.org/10.2190/8TNX-LEBY-5EJY-B0H6>
- Davis, A. (2004). Co-authoring identity: Digital storytelling in an urban middle school. *THEN: Technology, Humanities, Education, & Narrative*, (I), I. <https://doi.org/10.4236/ojn.2016.65044>
- Demirkapı, E. Ş. (2013). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ezegbe, B. N., Eseadi, C., Ede, M. O., Igbo, J. N., Aneke, A., Nnamani, A., Ugwu, G. C., Ugwoezuonu, A. U., Elizabeth, E., Ede, K. R., Chinweuba, N. H., & Ede, A. O. (2019). Rational emotive digital storytelling therapy for improving HIV/AIDS knowledge and risk perception among schoolchildren: A group randomized trial. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(4), 358. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00316-4>
- Friedberg, R. D., & Wilt, L. H. (2010). Metaphors and stories in cognitive behavioral therapy with children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28, 100-113.
- Gladding, S. T., & Drake Wallace, M. J. 2010. The potency and power of counseling stories. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5, 15 – 24. <https://doi:10.1080/15401381003640569>
- Glavin, K., Smal, P., & Vandermeeren, N. (2009). Integrating career counseling and technology. *Career Planning & Adult Development Journal*, 25(3), 29–45.
- Glazer, H. R., & Marcum, D. (2003). Expressing Grief Through Storytelling. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(2), 131–138. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490x.2003.tb00001.x>
- Hansen, J. T. (2002). Postmodern implications for theoretical integration of counseling approaches. *Journal of Counseling and Development*, 80, 315–321.
- Harper, F. G. (n.d.). Creativity and the cinema: Walking the good red road: Storytelling in the counseling relationship using the film dreamkeeper. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 216–220. <https://doi.org/10.1080/15401383.2010.485119>
- Hayes, T.A., Edlmann, T. & Brown, L. (2019). Storytelling: global reflections on narrative. Brill. [https://doi:10.1163/9789004396401\\_002](https://doi:10.1163/9789004396401_002)
- Hibbin, R. (2016). The psychosocial benefits of oral storytelling in school: Developing identity and empathy through narrative. *Pastoral Care in Education*, 34(4), 218–231.
- Land, K. (2007). Storytelling as therapy: the motives of a counselor. *Business Communication Quarterly*, 70 (3), 377-381.
- Lanszki, A. & Kunos, N. (2021). The use of digital storytelling to address school-related burnout among 10-11 grade students. *Revista de Ştiinţe Educaţiei*, 43(1), 3–17.
- Long, N. H. (2013). Therapeutic storytelling in a pupil referral unit: The story of intersubjectivity [Doctoral dissertation] University of Manchester.

- Malekiha, M., Mardaha, M. & Jafari, M. (2021). The survey effectiveness of counseling based on storytelling on emotional intelligence in preschool children. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(6), 336-341.
- Mendoza, K., & Bradley, L. (2021). Using storytelling for counseling with children who have experienced trauma. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(1), 1-18.
- Miller, C., & Boe, J. (1990). Tears into diamonds: Transformation of child psychic trauma through sandplay and storytelling. *Arts in Psychotherapy*, 17(3), 247-257.
- Ohler, J. (2006). The world of digital storytelling. *Educational Leadership*, 63 (4), 44-47.
- Oğuz Güner, Y. (2020). Kronik hasta çocuklarda terapötik hikayenin kullanımı. *İzlek Akademik Dergi*, 3 (1), 17-33.
- Öner, U. (1987). Bibliyoterapi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20, 143-149.
- Sakaki, T. (1995). Art therapeutic application of the Rorschach test. *Psychiatry Review*, 17 (1995), 29-35. <https://doi.org/10.1590/1980-57642020dn14-010013>
- Sakaki, T., Ji, Y., & Ramirez, S. Z. (2007). Clinical application of color inkblots in therapeutic storytelling. *The Arts in Psychotherapy*, 34(3), 208-215. <https://doi:10.1016/j.AIP.2007.01.007>
- Scalzo, C. (2018). *Therapy with children: an existential perspective*. Routledge.
- Schulze, H. (2008). Biographical Storytelling in the Context of Counseling and Therapy. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 9(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-9.1.326>
- Sue, D. W., & Sue, D. (2003). *Counseling the culturally diverse* 4th ed. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Sunderland, M. (2000). *Using storytelling as a therapeutic tool with children* (1st ed.). Routledge.
- Uçar, Ö. (1996). Ortaöğretim rehberlik hizmetlerinde edebiyat eserlerinden yararlanma. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yılmaz, K. Y. (2022). Terapötik hikaye kullanımının çocukların öğrenilmiş güçlülük düzeylerine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.

## EXTENDED ABSTRACT

Storytelling technique in therapy is one of the current approaches that emerged with postmodern approaches and is based on social constructivism. In this unsystematic technique, it is aimed to strengthen the therapeutic relationship between the counselor and the client by making use of storytelling in the counseling process. The storytelling technique in therapy has become an important technique used in clients who have difficulty in self-disclosure.

### Introduction

The storytelling technique can be defined as a powerful therapeutic tool that facilitates the individual to make sense of their experiences. The stories used in the therapy process are effective on both the internal processes and interpersonal relationships of the client. There is no standardized application of the storytelling technique. This technique can be used by mental health professionals as a diagnostic and intervention tool. There are different approaches in the literature regarding the stories to be used in the counseling process. While some researchers state that stories from folk culture can be used, some emphasize that stories whose main characters have similar difficulties to the situation experienced by the client should be chosen. The storytelling technique includes verbal storytelling, digital storytelling, storytelling along with projective techniques, etc. in the counseling process. It can be applied in many different forms. In this section, oral storytelling technique, digital storytelling technique and Color inkblot therapeutic storytelling are given place with application examples by school psychological counselors.

### Oral Storytelling Technique

Oral storytelling technique is the technique of telling the story to the audience using gestures and facial expressions. In the verbal storytelling technique, the narrator, with his unique style, presents the physical qualities of the word (rhythm, rhyme and repetition, pitch, tempo, etc.) and the nonverbal language of the body (gaze, gesture, pause and physical Expresses the story using the expression. Oral storytelling facilitates students' understanding of self-expression, understanding others through psychological processes, and working collaboratively with others.

### Digital Storytelling Technique

Digital storytelling can be defined as short videos in which multiple elements such as visuals, music and sound are included in the story, which is usually told from the first person. The digital storytelling technique has become an important technique used in the field of education and psychology with the inclusion of technology in learning processes. The use of technology-based techniques in children and adolescents increases the effectiveness of the counseling process.

### **Color Inkblot Therapeutic Storytelling**

This method is one of the projective techniques that includes drawing and storytelling. With this technique, it is aimed that the clients who have difficulties in self-disclosure directly express themselves indirectly. Although the technique of telling a story with colored inkblots is similar to Rorschach, the way of interpreting the inkblots in this technique differs from Rorschach in that it includes storytelling. In the Color Inkblot Therapeutic Storytelling (CITS) method, the client chooses a color and creates the reflection of the ink stain and stain, draws the reflected shape and tells a story. After the client creates the title of the story, the counselor connects the story told by the client to the client's problems. In the final stage, the consultant creates a new story. The final stage is optionally configured.

### **Storytelling Technique and Childhood Trauma in Counseling with Children**

Children make sense of life differently than adults. When children need to talk about their experiences, they may refuse to speak the same language as adults. They can give short, closed answers to questions about how they are doing. This situation requires the use of different techniques in counseling with children. One of the important techniques used in counseling with children is the storytelling technique. The purpose of making use of stories in the counseling process with children is to help children use their own subjective language.

Children may need professional help because they do not have complex coping strategies that they use to manage difficult lives. Difficult experiences encountered in childhood can cause significant changes in the developmental stages of individuals. Childhood trauma is defined as a type of violence that includes neglect and abuse behaviors that deeply affect the development of individuals. In the literature, all behaviors that negatively affect the physical, emotional and spiritual development of individuals under the age of 18 are abuse; Failure to meet their needs such as nutrition, shelter and education is considered as neglect. These experiences that are difficult to cope with in childhood can cause problems such as bullying, learning difficulties, sleep problems, bedwetting, separation anxiety, and obsessions. When the studies on the use of storytelling technique in children are examined, it can be said that this technique is preferred especially in children who have been exposed to traumatic experiences. In the literature, there are studies showing that the storytelling technique is successfully applied to children who are exposed to neglect and abuse, children with chronic diseases, and children who experience significant losses.

### **Discussion & Conclusion**

Child clients can resist the counseling process and the therapist when techniques suitable for them are not used. In the literature, there are many case examples showing that children who

cannot be reached with daily language are reached through stories. Intervention with professional help in the school environment in the life that is challenging for children will make it easier for the child to overcome this process. It has been observed that psychological counselors working with children use the storytelling technique, especially about traumatic experiences. However, there are new studies showing that the storytelling technique is also used in developmental and preventive studies apart from crisis intervention.

It can be mentioned that the use of storytelling technique is appropriate for school counselors working with children, especially in Turkey. The lack of a standardized application of the storytelling technique may be advantageous for school counselors. School counselors who want to benefit from the storytelling technique can create rich content by making use of stories from folk culture and different cultures. In addition, consultants using the storytelling technique can easily make the stories they include in the process culturally sensitive. With the digital storytelling technique, the counseling process can be made more accessible and economical for clients.

As a result, it can be said that the storytelling technique is an easy-to-use technique for school counselors working with children. However, it should not be ignored that the effect of storytelling technique is closely related to the knowledge and skills of the therapist, as is the case with other counseling techniques and interventions. In addition, since the storytelling technique is a new technique in the field of psychology, it can be said that more research and studies are needed for the use and possible benefits of the technique.