

## ÇOCUKTA OYUN TERAPİSİ

Doç.Dr. Belka ÖZDOĞAN

### GİRİŞ

Teşhis, tedavi ve yardım planı ile çocuğun çevresine yeni bir uyum sağlamasına yardım edilir. Psikolog, davranış bozukluğunun ağırlığına göre, gereken yardım planını hazırlar. Hafif hallerde anne, baba ile görüşme yararlıdır. Ağır hallerde psikoterapi gereklidir. Psikoterapiden anlaşılan, bu konuda uzman bir kişinin, danışan kişinin, psikolojik, psikososyal ve bedensel bozukluklarını ele alması, psikolojik ve bedensel bozukluklarını iyileştirilmesine çalışmasıdır.

#### A) Psikolojik Rehberlik:

Davranış değişikliği için, bir davranışın değiştirilebilmesi için yapılacak ilk iş psikolojik rehberliktir. Çocuğu eğiten kişi ile konuşulur. Psikoloğun bu konuda daha çok bilgi ve deneyimi olmasına rağmen, eğitimci ya da anne baba ile aynı düzeydeymiş gibi konuşur. Çocukla yaptığı araştırma hakkında (test ya da görüşme) bilgi verir. Sonuç olarak çocuğun davranışlarını değiştirebilmek için hangi yöntemin, nasıl kullanılacağı üzerinde durur.

Genellikle anne baba bazı bilgiler ve öneriler bekler. Bu da olmazsa kendi bulduğu çözüm yollarını dener. Çünkü bu çözüm yolları ona daha kolay gelir.

Birçok durumlarda, anne-babanın yeni eğitim metodunu benimseyebilmesi, çocuğa karşı davranışlarını değiştirebilmesi için, anne baba ile psikoloğun bir kaç defa biraraya gelmesi gerekmektedir. Burada anne-baba seminerleri önerilebilir. Böylece anne babalar karşılıklı etkileşim yolu ile düzenli bilgi edinmeleri sağlanır; grup ya da bireysel görüşmelerle yeni eğitim metoduna alıştırlırlar.

\* Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Öğretim Üyesi.

### B) Çocuklar ve Gençlerde Psikanalitik Terapi:

Sistemik olarak psikoterapi çalışmaları 19. yüzyılda Freud ve Bruer tarafından Histerinin psikokatarsiz metodu ile tedavisiyle başlar.

— Çatışmanın serbest çağrışım, uyarıcı kalimeye karşı tepki ya da rüyaların içeriği gibi yollarla bilinç altına ortaya çıkarılması, üzerinde durulmuştur.

— Korku, nefret gibi çocukluk döneminde yaşanmış deneyimler sonucu ortaya çıkan olumsuz duyguların, ortaya çıkarılması ve böylece daha sonraki yıllarda bu duyguların öğretmene, yöneticiye ya da evlilikte eşe yöneltilmemesini sağlama üzerinde çalışılmıştır.

— Zulliger (1976) e göre terapiye alınan çocukla birlikte anne baba ile de ilişki kurulmalı ve anne-babanın da yanlış davranışları düzeltilmelidir. Aynı zamanda okulun durumu da ele alınmalıdır. Çocuğun henüz anne babasına bağımlı olması bunu gerektirmektedir.

A. Adler ve onun ekolü, çocuğun geçmişi ile uğraşmaz daha çok yaşanılan ortam ile uğraşır ve çalışma geleceğe yöneliktir.

### C) Yönlendirmeyen (Nicht-Direktive) Psikolojik Danışma:

Burada Rogers'in "danışanı merkez alan" terapi metodu söz konusudur. Bu metodu çocukların tedavisinde "oyun tedavisi" şeklinde Virginia Axline (1976) kullanmıştır.

Carl R. Rogers 1902'de Amerika'da doğmuştur. Freud'un öğrencilerinden Otto Rank'ın görüşleriyle ilgilenmiştir.

Rogers da Rang gibi, teknik beceriden çok bir insan olarak terapistin başlıca tedavi aracı olduğu inancındaydı.

Rogers (1977, s. 18) a göre danışan, terapistle kendini yakın hissetmelidir ve sonsuz itimatı olmalıdır. Böylece danışan kendi problemlerini ortaya koyar, bu problemler üzerinde düşünür ve problemlerin çözülmesi için çaba serfeder. Terapistle devamlı sıkı, yakın ve sıcak ilişki danışanın problemlerinin üstesinden gelebilmesi için şarttır.

Rogers (1977, s. 20) a göre herhangi bir organik bozukluk yoksa danışan, terapistle kurduğu olumlu ilişki sonucu, kendini gerçekleştirebilir.

riş, saldırganlık gibi yanlış davranışların üstesinden gelebilir. Ona göre her kişi böyle bir yeteneğe sahiptir.

*Danışanın kendi kendini iyileştirmesi sürecinde terapistin aşağıdaki üç noktaya dikkat etmesi gerekir.*

1- *Empati*: Danışanın problemlerini yakından hissetme, anlayışla dinleme. Böylece danışan kendini tanıyabilir sorunlarını dile getirir. Terapist danışanın dünyasındaki yaşantılarını dile getirdikçe, danışan daha önce bilincinde olmadığı içsel yaşantılarını fark etmeye ve benlik kavramı güçlenmeye başlar (Geçtan, E. 1981, s. 92).

2- *Değer verme*: Terapistin davranış şekli, dikkat ve iyi ilişkiler kurmasını sağlar. Tabiidir ki, sadece profesyonel bir iyilikle yaklaşma yeterli değildir. Danışanın kendini duygusal sorunlarını açacağı emin bir kişinin yanında olduğunu hissetmesi gerekir.

3- *İçtenlik*: Terapistin hissettikleri ile gösterdikleri arasında farklılık olmamalıdır. Terapist bir maske takmış ya da bir tiyatro oyunundaki gibi iyi niyetli görünmemelidir. İç dünyası ile davranışları arasında bir uyum olmalıdır.

Rogers'in terapi metodunda bu üç nokta önemlidir.

Terapistin başarılı olabilmesi için önemli olan "gerçekçi olması"dır.

Schwartz'a (1977, s. 177) göre bu ortam danışanın duygularını açığa vurmasına, dolayısıyla kendini tanımasına yardım eder. Sözel anlatımla kişi kendini ve kendi davranışlarını bir defa daha gözden geçirir.

Etkili terapi faktörlerinden diğer bazıları da deneyim ve yaşır (Tausch, 1974, s. 67). Terapinin etkili olabilmesi için terapist ile danışan arasındaki ilişki önemlidir.

— Terapist ile danışan karşılaştıkları zaman gerçek sıcak ilişki ve birlikte hissetme olayını yaşarlarsa danışan korkusuz, kendinden emin davranır.

— Terapistin terapi yeteneği, danışanın kendi duygularını açık olarak yaşamasına, duygularını keşfetmesine, açık olarak ifade etmesine yardım eder. Terapist danışanın duygularını öyle sözel olarak dile getirir ki sanki kendi duygularını ifade ediyormuş gibidir. Böylece

terapist açık, içten bir insan ilişkisinin örneğini vermiş olur (Pavel, 1977, s. 36).

### **Danışanın değişme süreci:**

Terapi danışanda aşağıdaki değişikliklerin olmasını sağlar.

— Nevrotik çekingenliği ortadan kaldırır.

— Danışanın, kendinin farkına varmasına ve olduğu gibi kabul etmesine yardım eder.

— Danışana bir konuda konuşma, tartışma yeteneğini sağlar.

— Kendi kendine hareket etme, karar verme, kendi kendini kontrol etme ve son olarak duygularını kontrol etme yeteneğini verir. Otonomi kazandırır.

### **Yönlendirmeyen (Nicht-Direktive) Oyun Terapisi:**

V.M. Axline Rogers'in terapi metodu davranış bozukluğu gösteren çocuklara uygulanmıştır.

Rogers'in terapi metodunda hipotez, her insan, herhangi bir organik bozukluğu olmayan kişi, kendi problemlerini, kendi çözme yeteneğine sahiptir.

Axline (1976, s. 73), çocuğu olduğu gibi kabul eder. Olduğu gibi kabul etmeden anlaşılan, çocuğu korkuları ile, saldırganlıklarıyla, tembelliğiyle, bütün olumsuz davranışlarıyla kabul etmektir. Çocuğa sonsuz bir oyun imkânı sağlar. Terapist çocuğa arkadaşça yaklaşır. Oynamak için neyi seçmişse kabul eder. Oyunun oynanış tarzı nasıl olursa olsun, terapist tarafından olduğu gibi kabul edilir. Çocuk kendi fikirlerini olduğu gibi gerçekleştirmede serbesttir. Oyuncakları istediği gibi düzenler. İsteddiği tempoda oynar. Oda çocuğun emniyeti için bir düzene sokulmuştur. Çocuk tehlikesiz bir ortamdadır. Kendisi çevresi ve terapist için tehlikeli davranışları gözlenir. Bu serbest ortamda çocuk duygularını ve isteklerini ortaya koyar. Böylece çocuk kendi duygularını yaşamayı öğrenir. Böyle bir ortamda çocuk bir başkasının gölgesi altında olmadan yaşamayı öğrenir.

Çocuğun sadece oyun oynaması yeterli midir? Tabii oyunun yanı sıra olumlu davranışlarının üzerine dikkatinin çekilmesi gerekir.

Axline (1976, s. 73), 8 terapi prensibi üzerinde durmuştur.

1. *İlişkinin Kurulması* : Terapist çocukla sıcak arkadaşça bir ilişki kurmalı ve bu ilişkiyi mümkün olduğu kadar çabuk kurabilmelidir.

Gülme daima sıcaklık ve arkadaşlık ifadesidir. Selâmlayıcı birkaç sözcük terapi çalışmasının başlangıcını oluşturur. İlk karşılaşma çok önemlidir. Ne çocuğun kırılacağı bir ortam ne de sunni sevgi dolu bir ortam yaratılmalıdır.

2. *Çocuğu Tam Olarak Kabullenme* : Terapist çocukla arkadaşça bir ilişki kurarsa, çocuğa dikkat ederse, sabırsızlık göstermezse, kritiklerden yargılardan uzak kalırsa, çocuğu tam olarak kabul etmiş olur. Bütün bunlar çok dikkat ister.

Eğer bir çocuk terapiye geliyorsa bu çocuk anne-babası tarafından ya tamamen ya da kısmen reddedilmektedir. Anne-babası tarafından davranışlarının değiştirilmesi isteniyor demektir.

Çocuğun kabulü bu nedenle başarılı bir terapi için şarttır. Çocuğun duygularını açığa vurabilmesi için cesaret verilmelidir. Eğer çocuk kabul edildiğini hissetmezse duygularını açığa vuramaz. Tam kabul edildiğini anlarsa suçluluk duygularından kurtulur. Kabul etmek çocuğun her davranışını onaylamak demek değildir. Çocuğun olumsuz duygularını onaylamak çocuğu tam olarak kabul etmek demek değildir. Çocuğun olumsuz duygularını onaylarsak ona yardım etmiş olamayız.

3. *Çocuğun İsteddiği Gibi Davranmasına İzin Verme* : Terapist çocukla öyle ilişki kurar çocuğa öyle bir ortam yaratır ki, çocuk duygularını serbest ve hiçbir engel olmadan gösterir ve yaşar.

Terapi saati çocuk için istediği gibi kullanabileceği bir saattir. Çocuğun içsel duygularını terapi saatinde ortaya koyabilmesi için Terapist çocuğa duygularını açığa vurabileceği ortamı hazırlar.

Terapistle çocuk terapi odasına girdikleri zaman terapist çocuğa "Bu saat senin bütün oyuncaklarla istediğin gibi oyabilirsin." diyebilir. Bazı ürkek çocuklar oyuncaklardan hangisi ile ve nasıl oyuna başlayacaklarını bilmezler. Terapistlerin bir kısmı şöyle devam etmenin doğru olacağına inanırlar. Terapi saatinin başlangıcında, oyuncakları çocuğa tanıtırlar. Boyalarla resim yapabilirsin, burada kâğıtlar var, burada bebekler, burada su v.s. Bu oyuncaklarla istediğin gibi oynayabilirsin bir saat süre ile bu oyuncakların hepsi yalnız senin. İlk saat çocuk oyuncakları tetkik eder ve aynı zamanda terapistin davranışlarını da gözler.

Eğer çocuğun istediği gibi davranmasına izin veriyorsak, çocuk serbest bırakılmalıdır. Sık sık rastlanan bir durumda, çocuk isteyerek oyun odasına gelir, fakat orada ne yapacağını bilemez. Terapist ona yardım etmeli mi?

Bazen terapist düşündür. Çocukla oynamak çocuğu cesaretlendirmek için bir yoldur. Fakat bu çocuğu destekleyici bir yöntemdir, bir "yönlendirmeyen terapi" değildir. Çocuk terapistle bağımlı kalır. Bu durum çocuğu şaşırtabilir. Çocuk daha sonra aktif bir şekilde oyuna katılmak isteyebilir. Durumu kabul edici bir davranış, başarılı bir terapi için en iyi yoldur.

Terapist "Oyuncaklarla istediğin gibi oynayabilirsin" der, ama çocuk oynamak istemez. En doğrusu çocuğu zorlamadan çocuğun öylece oturmasına izin vermektir. Terapist çocuğa sakın sessiz arkadaşça davranır ve çocuğun böyle davranmış olmasında kabul eder. Buradan çocuk şunu çıkarır. Terapist dediğini yaptı. Hakikatten çocuk ne isterse onu yapabilir ve terapistle bunu kabul eder. Çocuk aynı zamanda bu ortamda seçme kararının tamamen kendine ait olduğunu görür. Ne yapmak istiyorsa kendi karar verebilir. Burada ona ne yapmasını söyleyecek herhangi bir kimsenin olmadığını görür.

Terapistin davranışı çocuğa güven verir. Fakat çocuk terapistin ona yardım etmeyeceğini anlar. Çocuğun kendi kendine güvenme ve kendini gerçekleştirme duygusunu kazanması uzun sürebilir.

Eğer zamandan kâr edilmek isteniyorsa, terapist sakın ve arkadaşça bir sesle şöyle diyebilir "Çoğunlukla bir şeye başlamak zordur. Ama belkide hiçbirşey yapmadan burada oturmak istiyorsunuz." Cevap olarak çocuk omuzunu silkebilir ve sessiz oturmaya devam eder. Bir terapi saati için çocuğun oturması da uygun olabilir. Çocuğa sen istersen oyanabilirsin, istersen oynamazsın mesajı verilmiş olur. Bu da daha sonraki terapi saatleri için önemli bir adımdır.

Çocuk terapi saatinde istediğini yapabileceğini öğrenir. Terapist terapi saatinin başlangıcında çocuğun kendi kararlarını kendi verebileceği yeteneği üzerine dikkatini çeker ve bu tutumunu bütün terapi boyunca sürdürür.

#### 4. Duyguların Kabul Edilmesi Tanınması ve Yansıtılması :

Başlangıçta çocukla terapistin ilişkileri yüzeyseldir. Çocuk oyun odasını araştırır. Örg. Çocuk bir bebeği alır ve terapistle sorar "Bu

ne?"; terapist yanıtlar "bir bebek"; çocuk boyaları gösterir "Bu ne?"; terapist "Boya kutusu" diye yanıtlar. Çocuğun yüzeysel sorularına yüzeysel yanıt verilmelidir.

Sorular sadece terapistle çocuğun tanışmasına yardım etmez aynı zamanda karşılıklı konuşmalarını da sağlar.

Çocuğun oyunları duygularının sembolize edilidir. Terapist çocuğun sembolize davranışlarını sözelleştirmeye çalışır ve çocuğun duygularını yorumlamaya çalışır. Çocuğun oyunlarında neyi anlatmak istediğini inandığı bir şekilde yorumlar. Yalnız bu yorumları çok dikkatli kullanmalıdır. Ama aynı zamanda yorumlamalardan da çok sakınmamalıdır.

Çocuğun doğrudan doğruya konuşmayla ya da oyun yoluyla açığa çıkardığı duygularını görmesi için terapistin devamlı dikkat halinde olması gerekir.

5. *Çocuğa Dikkat Etme*: Terapist çocuğa imkân hazırladığı takdirde kendi zorluklarının üstesinden gelip gelmeyeceğine dikkat eder. Böyle bir yeteneği olup olmadığını kontrol eder. Çocukta davranış değişikliği kalıcı olmalıdır ve kökünü çocuk kendi içinde bulmalıdır. Terapist bu sorumluluğu çocuğa vermelidir. Çocuğun ruhsal dengesini kurmasına olanak sağlamalıdır. Çocuk kendine güvenir ve kendine dikkat eder. Terapi saati çocuğa aittir. Çocuk oynayıp oynamayacağına, oynayacaksa neyle oynayacağına kendi karar verir. Çocuk isterse hiçbirşey yapmadan da oturabilir. Terapist tarafından bütün bu seçeneklerin olumlu karşılanacağını çocuk bilir. Terapist arkadaşça sakın ve ilgili bir şekilde çocuğu kabul eder. Çocuk terapistin davranışlarından bunu anlar.

Terapi odasında çocuk yönlendirilmez. Kendi kendine aktif olması beklenir. Korkulu, bağımlı çocuklarda bu metod nasıl işler. Şimdiye kadar hiç kendi kendine seçim yapması sağlanmamış bir çocukta bu nasıl işler? Bu çocukların yapabileceklerinden fazlasını mı onlardan istenmektedir? Bu çocuklara geçici bir yardım gereklidir.

Uygulamalar göstermiştir ki, "yönlendirmeyen oyun terapisi"nden korkulu, bağımlı çocuklar da faydalanmışlardır.

6. *Çocuk Gideceği Yolu Bilir*: Terapist çocuğun yaptıklarını ya da söylediklerine etki etmek istemez. Çocuk gideceği yolu bilir terapist onu izler.

Terapist "yönlendirmeyen terapi"de tutarlıdır. Herhangi bir araştırmacı soru çocuğa yöneltmez. Çocuk onu sikan rahatsız eden bir konu üzerinde konuşmakta güçlük çekerse, bu durumda terapist "bana bireşeyler mi anlatmak istiyorsun?" diye sorabilir.

Çocuğun yaptıklarını tenkit etmez, böylece çocuk kendini cesaretsiz hissetmez, korkmaz, kendini uyumsuz olarak algılamaz. Eğer çocuk terapistten yardım isterse, terapist yardım eder. Eğer çocuk herhangi birşeyle nasıl oynanacağını sorarsa, terapistte gereken bilgiyi verir.

Oyun odası ve oyun odasındaki oyuncular, çocuğun oynaması için hazır bulunur ve çocuk istediğini yapabilir. Eğer çocuk kille oynamak isterse terapist ona hangi şekli yapacağını göstermez, yine terapist çocuğun oynamasını ümit ettiği bazı oyuncakları da ortaya çıkarır. Bir defasında bir terapist gruba gelen çocukların aileleri ile sorunları olduğunu düşünür ve bütün oyuncakları kaldırır. Odanın ortasına bir bebek evi ile bir bebekten aile koyar. Odaya giren çocuklar bebek evini ve bebekleri görünce, Burada ne kadar kalacaklarını ve bir daha gelmek zorunda olup olmadıklarını sorarlar. Çocukların terapistte olan güvenleri kırılmıştır. Onlardan birşeyler öğrenmek istediği izlenimini almışlardır. Terapistte çalışmasına büyük bir darbe indirmiştir. Bu da çocukların; daha burada ne kadar kalacağız, bir daha gelmek zorundayız? sorusunda açık olarak görülmektedir.

Bir grup çocuk biberonla oynarken terapist oynamayan bir çocuğa yaklaşır ve şöyle söyler "Sende biberonla oynamak ister misin?". Böylece çocuğun ilgisini düzenlemiş olur. Grupta bazen çocuklar kendilerinin herhangi bir şeyle ilgilenmeleri istediği zaman kızabilirler. Çocuklar grupta kendilerini herhangi bir şeyle oynamaları gerektiği düşüncesine kapılırlarsa ve bunada eğer hazır değilse o zaman sıkılırlar.

Maalesef çocukların yetişkinlerle öyle deneyimleri vardır ki, yetişkinler onlara istediğinizi seçebilirsiniz demişlerdir, çocuklar da seçmişlerdir. Fakat yetişkinler çocukların bu seçtikleri seçeneği uygulamamışlardır. Bu tarzda deneyimleri olan çocuklar da terapi odasında onlara istediğinizi sevip oynayabilirsiniz dediği zaman, önceleri bu tutumu şüphe ile karşılarlar. Bu durum bir çocuğun kendinden küçük bir arkadaşına terapi saati hakkında bilgi verdiği şu konuşmasında açıkça görülmektedir. "Sen böyle şey görmemişsindir. İnanılır şey değil, ne istersen onu yapabilirsin, buna inanmıyacaksın ama gerçek."



Terapi saati aynı zamanda bir istirahat saati ya da eğlenceli geçen bir saat değildir. Terapist ne bir öğretmen, ne bir arkadaş nede anne-baba yerini tutan bir kişidir. O çocukların gözünde bambaşka biridir.

Terapist, terapi odasında çocuğun kendini olduğu gibi görmesini sağlayan ayna görevini üstlenir. Çocuk terapi odasında kendini daha iyi tanımak için bulunmaktadır. Bu nedenle terapist kendi düşüncelerini duygularını kendine saklar.

Eğer terapist çocuğun oyununa karışırsa çocuk rahatsız olur. Terapist çocuğun gerisinde kalır, çocuk gideceği yolu çizer terapist onu izler.

7. *Terapi Hızlandırılmaz*: Terapist terapinin gidişini hızlandırmayı denemez. Terapi öyle bir yoldur ki yavaş ve adım adım gidilmelidir ve bunu terapist bilir.

Terapi saatinde "hazır olma" kuralı geçerlidir. Çocuk eğer terapistte duygularını anlatmaya hazırsa anlatır. Çocuk duygularını anlatması açığa vurması için zorlamamalıdır. Eğer terapist böyle bir girişimde bulunursa çocuk kendini geriye çeker. Terapi saatinde öyle anlar olur ki, çocuk çok anlamsız bir şekilde oynar, zamanı geçirir. Terapi saatindeki bu anlar terapistin sabrını ve anlayışını geliştirir. Bazı çocuklarda bu suskunluk dönemi uzun sürer ve bir süre temkinli davranır. Kendini anlatabilmesi için bir zamanın, bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Çocuk devamlı karışılan ve acele etmesi istenen bir dünyada yaşamaktadır. Herkes tarafından ona acele etmesi söylenmektedir. Çocuk yapısı itibariyle henüz acele edemez. Yaşadığı dünya onun için büyüktür ve onun yetişmesi için zamana ihtiyacı vardır. Öyle yetişkinler tanırız ki, çok aceleciler ve çocukları kendi tempolarına bırakmazlar. Öyle ortamlar vardır ki, örneğin çocuğun mantosunu çabuk giyip iliklemesini ya da ayakkabılarını çabuk giyip bağlamasını isterler. Çocuk henüz bunları hızlı olarak yapacak kadar büyümüş olmayabilir. Yetişkinler bunu düşünmezler. Böyle bir ortam çocuk için gergin ve engelleyici bir ortamdır.

Terapist bu gerginliği azaltmaya çalışır. Çocuğa zaman tanır. Çocuğa kendi dengesini kurabilmesi için olanak hazırlar. Çocuğun gereksinimi olan zamanı ona verir. En azından terapi saatinde çocuk kendisinden acele etmesinin istenmediği bir ortamda yaşama olanağı bulur. Çocuk rahat hareket eder. Eğer oturup etrafı seyretmek istiyorsa, oturur etrafı seyreder. Bir saati böyle geçirmek istiyorsa, geçirir. Oturup kum taneciklerini parmaklarının arasından geçirmek istiyor-

sa, onu da yapar. Ya da kili alıp bir saat boyunca yuvarlamak istiyorsa, yuvarlar. Eğer bütün bir saat boyunca hiç konuşmak istemezse, konuşmaz. Sonuç olarak, çocuk devamlı karışılıp birşeyleri hızlı yapmasının istenmediğini görür ve gözle görülür bir şekilde rahatladığı gözlenir.

Terapist çocuğun bir problemi olduğunu ve onu taşıdığını hissedebilir. Bu problemi mümkün olduğu kadar çocuğu açığa vurmasını ister. Fakat hemen burada şunu düşünmelidir. Onun düşünceleri, yani terapistin düşünceleri önemli değildir. Çocuk ne zaman hazırsa, o zaman problemini ortaya koyabilir.

8. *Oyun Terapisinde Sınırlamalar*: Terapist gerek gördüğü yerde sınırlama koyar. Çocuk terapistle olan ilişkilerinde sorumluluk duygusunu yaşamalı ve gerçek yaşama bunu bu tip insan ilişkilerini aktarabilmelidir. "Yönlendirmeyen terapi" metodunda az fakat önemli sınırlamalar koyma kuralı vardır. İyi bir terapi ortamında sınırlamalar sadece terapistin ve çocuğun güvenliğine karşı, ya da terapi odasındaki eşyaya karşı zarar verme şeklindeki davranışlara konmalıdır. Eğer çocuk, baba figürünün başını koparıyorsa, ya da anne figürünün saçlarını yoluyorsa, kardeş figürünün ayağını koparıyorsa, burada çocuğun duygularını ifade etmesine fırsat verilmelidir. Fakat eline aldığı bir tahta bloğu pencerenin camına doğru fırlatmak isterse, terapist mümkün olduğu kadar süratle "Elindeki bloğu pencereden dışarıya fırlatmak istiyorsun, fakat bunu yapmamalısın." Blokları birbirine vurabilirsin, kili ezebilirsin, ama bloğu pencereden dışarıya atamazsın" demelidir. Eğer çocuk davranışı terapist tarafından engellendiği için kızarsa terapist çocuğun bu duygularını çocuğa yansıtmalıdır. Terapist şöyle der "Tahta bloğu fırlatmana izin vermediğim için bana kızdın değil mi?" Bütün çabalara rağmen çocuk tahta bloğu pencereden dışarıya fırlatırsa ne yapmalı, çocuğu reddetmeli mi? Oyun odasından dışarıya çıkarmalı mı? Hayır. Çocuğun yanında kalmalı ve çocuğa "her halukârda tahta bloğu pencereden dışarıya fırlatmak istediğini bana göstermek istedin değil mi?" demelidir.

Oyun odasındaki eşyalar ve pencere camları mümkün olduğu kadar kırılmaz cinsten olmalıdır. Biberon ve diğer cam eşya, çocuklar tarafından bilerek ya da bilmeyerek kırılabilir. Eğer bilerek kırmışsa dahi çocukla ilişkiyi normal sürdürmeli, kırık cam parçalarını ortadan kaldırmalı, çocuğun saldırgan davranışını çocuğa yansıtmalıdır. Çocuk zaman içinde yaptığı davranışın sorumluluğunu yüklenmeyi öğrenir.

Terapiste karşı olan saldırılar derhal durdurulmalıdır. Her çocuğun bir miktar kontrole gereksinimi vardır. Terapi yaşantısı bir olgunlaşma ortamıdır. Çocuğa iç gerginliklerinden kurtulma olanağı verilir. Çocuk onu rahatsız eden duygularından arınır ve böylece kendi kendini kontrol etme yeteneğini kazanır.

Oyun odasında konulan sınırlamalarda terapist tutarlı olmalıdır. Bu sınırlamalar bütün terapi süresi içinde uygulanmalıdır. Terapistin böyle tutarlı davranışı çocuğa güven duygusu kazandırır.

Sınırlamaların çocukla ne zaman konuşulacağı da tartışma konusudur. Çocuk ilk terapiye geldiği zaman sınırlamalar çocuğa özel olarak söylenmeli mi? Bir kısım terapistler, sınırlamaların önceden söylenmesinin yararlı olacağı kanısındadırlar. Böylece çocuk daha sonra sınırlamalarla karşılaştığı zaman, etkilenmiş olmaz, sınırlamaları daha önce bilir. Bir kısım terapistte eğer sınırlamalar önceden söylenirse çocuğun olumsuz duygularını yaşamasına engel olunacağı çocuğun kendisini, böyle duygularını yaşamaktan engelleyeceği kanısındadırlar. M. Axlein'e göre sınırlılıklar sırası geldikçe gerekikçe konulmalıdır. Genellikle çocuklar günlük yaşamlarından sınırlılıklara alışık durumdadırlar. Mümkün olduğu kadar az, fakat gerektiğinde sınırlılıklar konulmalıdır.

Sonuç olarak denile bilirki, her zaman mantıklı sınırlılıklar, terapi saati ile gerçek yaşamı birbirine yaklaştırır, çocuğun açık sözlü olmaktan suçluluk duygusundan güvensizlikten korur.

## TERAPİST

Oyun odasında terapist ne bir öğretmen, bir süperweiser nede anne-baba rolünü üstlenir.

Hernekadar terapist "yönlendirici olmayan terapi" metodunda rol almasa da, pasif değildir. Uyanıktır, duyarlıdır, çocuk ne yaparsa ne söylerse değerlendirir. Bir terapist çocuğa karşı ilgili ve anlayışlı olmalıdır. Terapist çocukla çalışmayı sürdürebilecek sorumlulukta bilinçli olgun bir kişiğe sahip olmalıdır. Terapist, mesleki sorumluluğunu bilmeli, buna sadık kalmalıdır. Anne-baba, öğretmen ya da herhangi bir kimse çocuğun terapi saatinde ne söylediğini ya da ne yaptığını sorabilir. Terapi saati sadece çocuğa aittir. Bu saatte yapılan herşey, söylenen her söz orada kalır, gizlidir.

Terapist çocuğu isteyerek kabul etmelidir ve gerçekten tanımalıdır. Terapist çocuğun terapi saati dışındaki yaşantısı hakkında da bilgi sahibi olursa faydalı olur.

Terapistin yaşı ve dış görünüşü pek önemli değildir. Cinsiyeti de önemli değildir, çok başarılı erkek terapistler olduğu kadar, kadın terapistler de vardır.

Çocuklar büyüklerin dürüst olmasını beklerler. Bu konuda çok hassastırlar. Bu nedenle terapistin çocuklarla yapacağı terapide dürüst olması, işini önemsemesi gerekir. İyi bir terapist dürüst anlayışlı ve sabırlı olmalıdır. Terapist öyle bir metodla çalışmalıdır ki, sorumluluğu ve güvenirliliği göstermeli ve bu yetenekleri çocuğa aktarabilmelidir. Terapistin iyi giyinmiş olması ya da olmaması, genç ya da ihtiyar olması, süslü ya da bakımsız olması önemli değildir. Çocuk için önemli olan, terapistin çocuğa gösterdiği ilgi dikkat ve çocuğu nasıl kabul ettiğidir.

Terapistin devamlı dikkat halinde olması gerekir. Çocuğu oyunlarında ya da konuşmalarında ortaya koyduğu duygularını yakalar ve onları çocuğa tekrar yansıtır. Bütün bir terapi boyunca çocuğun duygularını paylaşabilmesi için dikkatli olması gerekir.

Terapist her başarılı terapisinin merkez noktasını oluşturur. Terapistin davranışlarında emin olması ve işini ciddiye alması başarılı olmasını sağlar. Eğer terapist yaptığı davranışlarından emin değilse, kendine güveni yoksa kararsızsa, bu kararsızlığını endişelerini çocuğa geçirir ve terapide başarılı olamaz. Terapist çocuğa yardım edeceğine ciddi bir şekilde inanmalıdır.

Terapist çocuklara arkadaşça yaklaşabilen bir yetişkin olmalıdır. Çocuk onu oyun odasına bir parça kâğıt ve kalem getiren bir yetişkin olarak görmemelidir. Terapisinin başarılı olabilmesi için çocuğun terapistte güvenmesi gerekmektedir.

Terapistin terapi saatinde çocukla çok sıkı bir ilişkinin kurulmasına da dikkat etmelidir. Çok fazla sevgi ilgi ve koruma terapiyi bozar ve çocuğa yeni problemler getirebilir.

Hiç bir eğitim metodu, çocuğun kendine güven duygusunun kazandırılması, ve verdiği kararlarda isabetli olabilmesini öğretmek kadar zor değildir.

Çocuklarla çalışan bir terapist mesleki disipline sahip olmalıdır. Büyüklerde olduğu gibi çocuklara da verilen randevu saatinden orda

olunmalıdır. Eğer önemli bir sorun varsa terapi saati önceden söylenmek şartıyla iptal edilebilir. Terapi saati çocuğa aittir. Erken kesilmez. Terapi saatine son vermeden önce çocuklar terapi saatinin bitimine hazırlanmalıdır. Terapist çocuğun kişisel sorunlarına takılıp kalmamalıdır. Eğer böyle olursa çocuğa yardım etmek olanaksızdır.

Terapist eğer terapi saatinde yoruluyorsa ya da canı sıkılıyorsa terapiyi bırakmalıdır.

## ÇOCUK

Oyun odasına çocuk gelir. Birçok oyuncuğun olduğu bu odada çocuk merkezi oluşturur. Çocuk buraya niçin ve nasıl gelmiştir. Çocuk kendini oyun terapisi odasında bulur. Çünkü onunla ilişkisi olan bazı yetişkinler onu "problem çocuk" olarak görmektedirler. Bu çocuklar mutsuz çocuklardır. Onlar sevgiyi, emniyeti ve mutluluğu bilmezler. Buldukları ortamla devamlı mücadele içindedirler. Kendini gerçekleştirme mücadelesi verirler. Cesaretli, sabırlı ve ruhen sağlam olmalarına rağmen problem çocuklardır. Çocukların problemleri vardır, fakat bu problemleri çözümlenmek için bir gayret sarfetmezler. İçlerindeki bu gerginlikten çevrelerine saldırgan davranışta bulunmakla kurtulmak isterler ve bu davranışları yine onları yeni güçlükler içine düşürür. Uyumsuzluğunun nedeni, çocuğun kendini gerçekleştirmedeki iç dürtülerinin yanlış yönlendirilmesinden kaynaklanır. Çocuğun bu iç dürtülerinin olumlu yöne çevrilmesi gerekir.

Saldırgan, etrafı rahatsız eden, gürültülü çocuk çok çabuk problem çocuk olarak tanımlanır. Çünkü, onlar devamlı yeni zorluklar yaratırlar.

Acil bir şekilde yardım gerektiren bir o kadar da içe kapanık çocuk vardır. Çevrelerindeki olumsuz dünya ile kontaklarını kesmiş içlerine kapanmışlardır. Bu çocuklar sakindirler, çevrelerini rahatsız etmezler, yalnızlıktan hoşlanırlar. Fakat bu çocukların da terapiye gereksinimleri vardır ve terapiden çok büyük fayda görürler. Öyle çocuklar vardır ki büyümek istemezler ve hep çocuğa davranırlar. Tırnak yiyen, parmak emen, altını ıslatan, tikleri olan, yemek yeme bozuklukları gösteren ve daha birçok davranış bozuklukları gösteren çocuklar vardır ki, bütün bunlar iç tartışmalarının ve korkularının birer belirtisidir.

Oyun terapisi bu tip çocuklara öyle bir ortam sağlarki, bu çocuklar kendilerini tanırlar, kendilerini oldukları gibi kabul ederler, terapi süreci içinde olgunlaşırlar. Bedensel özürlü çocuklarda bu özürleri onlarda iç çatışma, korku ve duygusal rahatsızlıklar yaratıyorsa, terapi bu çocuklar için de büyük faydalar sağlamaktadır.

Öğrenme güçlükleri de duygusal çatışmaların ve duygusal gerginliğin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Öğrenme güçlüğü olan çocuklara da oyun terapisi çok büyük yarar sağlamaktadır. Çocuk oyun terapisinde kendini tanıır, duygularını tanıır ve onu rahatsız eden duygularından kurtulmasına oyun terapisi yardımcı olur. Böylece okulda başarılı olabilmek için gereken ruhsal olgunluğu çocuk kazanmış olur.

Aynı şekilde konuşma bozuklukları gösteren çocuklar, kekeme çocuklar, bebek gibi konuşan çocuklar, oyun terapisinden çok yararlanırlar. Bilindiği gibi konuşma bozukluklarının çoğunun arkasında duygusal yaşamdaki bozukluklar bulunmaktadır. Terapi bu çocuklara da yararlı olur.

Okuma güçlüğü olan çocuklar da oyun terapisinden yararlanmaktadır. Çoğunlukla okuma güçlüğü olan çocuklar duygusal sorunları olan çocuklardır bazı çocukların çok az olanda duygusal sorunları vardır, bu sorunlara okuma güçlüğü arasında bağlantı kurmakta ügçlük çekilir. Bu tip çocuklar terapiye alındıkları zaman, iç gerginlikleri, korkuları ortaya çıkar. Bu duygularından kurtulan çocukta ruhsal denge kurulmuş olur.

Oyun terapisi ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasını önler. Hafif davranış bozuklukları olan çocuklar terapiye çok çabuk cevap verirler. Çocuk terapi saatinde bağımsız olmanın mutluluğunu yaşar. Oyunla birlikte çok şey öğrenir. Oyuna başladığı anda terapi ortamında her türlü korkudan kurtulur.

Çocuklar çevrelerindeki insanlar için problem olduklarını bilmezler. Dostça ve sevgi dolu olmayan bir çevrede yalnız olduklarının farkında değillerdir.

Çocuğun fizik reaksiyonlarını gözlersek, onun mutlu olup olmadığını saptamış oluruz. Eğer gözleri parlıyorsa, serbestçe gülebiliyorsa eğer sevdiğine inanıyorsa, çevresindekilere güveniyorsa, başarılı olduğuna inanıyorsa, cesaretli bir şekilde yaşam yolunda ilerler. Olumlu aile içi ilişkilerle kazanılan güven duygusu hayata en iyi bir hazırlık ortamıdır. Yaşamın inişleri ve çıkışları onu olumsuz etkilemez, daha çok

enteresan yapar. Eğer bir çocuk mutsuzsa, onun küçük bedeni bükülür, hareketleri yavaşlar, gözleri parlamaz. O baştan aşağı mutsuzluğun ifadesidir.

Çocuklar çok çabuk ve açık kalplilikle kendilerine uzanan yardım elini kabul ederler ve kendilerini gerçekleştirmekte olumlu bir ortam bulmuş olurlar.

*Oyun Terapi Odası*: Terapi odası muhakkak bu iş için düzenlenmiş olması şart değildir. Kullanılmayan bir çocuk odası ya da bir okulun dersliği olabilir. Terapist gerekli oyuncaklarını bir çanta içinde taşıyabilir. Tabii en iyisi böyle bir çalışma için düzenlenmiş bir odada oyun terapisini yapacaktır, fakat bu şart değildir. Bu da göstermektedir ki oyun terapisi uygulanması açısından oldukça basit bir metottür. Eğer imkân varsa ve bir oyun terapisi odası düzenlenmesi isteniyorsa oda gürültü geçirmez bir biçimde düzenlenmelidir. Odada sıcak ve soğuk su bulunan bir lavobo olmalıdır. Penceredeki camlar demir bir kafesle korunmalıdır. Duvarlar ve taban kolay temizlenebilen ve çabuk yıpranmayan bir maddeden olmalıdır. Odada sesleri kaydetmek için bir teyp ve çocuğun farkında olmadan onu izleyebileceğimiz bir düzen (aynalı oda ya da gizli kamera) olmalıdır. Böylece çocuk izleyenlerden uzak olur. Bu gibi bandların düzenlenmesi ya da çocuğun gözlenmesi sadece araştırma yapanlar ya da bu konuda eğitim verenlerin kullanmasına izin verilmelidir.

## OYUNCAKLAR

Bebekler (anne, baba, çocuklar, büyük anne, büyük baba v.s.) möbleli bir bebek evi, oyuncak hayvanlar, bir köşede küçük ev eşyaları, sandalye, masa, tabaklar, soba, ocak, bebek elbiseleri, ağlayan, altını ıslatabilen bir bebek, çamaşır sepeti, kuklalar ve kuklaların oynatabildiği bir sahne, kil, parmak boya, kum havuzu, su, tahta çekiş ve tahta çiviler, telefon, su dolu bir leğen, resim yapmak için kâğıtlar, eski gazeteler, kumaş parçaları, pamuk, renkli kâğıtlar, çocuğun yaratıcılığına ve kendini gerçekleştirmesi için gereken her şey olabilir. Özellikle mekanik oyuncaklar hiç önerilmez, çünkü mekanik oyuncaklar çocuğun yaratıcılığını engeller.

Bu malzemenin hepsini birden elde etmek mümkün değildir. Oyuncak seti küçük tutulabilir. Örneğin bebeklerden bir aile, biberon, kil, boyalar (kuru ve sulu boyalar), telefon, küçük sandalye ve masalar, yatak, küçük hayvanlar, bütün bunlar bir büyükçe çantaya sığabilir. Terapist bu oyuncakları heryere taşıyabilir.

Bütün oyuncaklar çocuğun görebileceği yerde olmalıdır. Terapist tarafından aranıp bulunmuş bir kaç oyuncuğun masanın üstüne konmasıyla hazırlanmış bir oyun odasında "yönlendirmeyen oyun terapisi"nden söz edilemez. Oyuncakların bakımı ve sağlam oluşlarından terapist sorumlu olmalıdır. Kırılmış, işlevliğini kaybetmiş bir oyuncak çocuğu engelleyebilir. Kum havuzu devamlı oynadıktan sonra muntazam bırakılmalı, içindeki oyuncaklar çıkarılıp temizlenmelidir. Çocuk hiçbir zaman dağınık bir oyun terapisi odasına alınmamalıdır. Bitmiş bir resim ya da kil çalışması ortadan kaldırılmalı, boyalar daima temiz olarak kaldırılmalıdır. Çocuk üstünü kirletmemesi için isterse bir önlük giyebilir. Önemli olan çocuğa etrafı ve kendini kirletme korkusu olmadan bir çalışma ortamı sağlanmalıdır.

## SONUÇ

Oyun terapisi, yönlendirmeyen metotta, çocuğa, uygun şartlarda büyüme ve gelişme imkânı verir. Oyun doğal olarak çocuğun kendini göstermesidir, kendini oynamasıdır. Birikmiş gerilim, engellenme, güvensizlik, korku, saldırganlık duygularını oyunda ortaya koyar.

Yeteneklerini keşfetmeye başlar. Kişiliği gelişir. Kendi kendine düşünmeyi öğrenir. Kendi kendine karar vermeyi öğrenir, bir olgunluğa ulaşır ve kendini gerçekleştirir.

Oyun odası böyle bir olgunluk için uygun bir ortamdır. Oyun odasında çocuk kendi ve çevresi hakkında kendi kendine karar verdiğini görür. Kimse ona, şunu ya da bunu yapmasını söylemez. Kimse onu tenkit etmez. Onun çocuksu dünyasına kimse kritik gözle bakmaz. Çocuk birden burada serbestçe gelişebildiğini ve buna izin verildiğini keşfeder. Çocuk burada olduğu gibi kabul edildiğini görür. Kendi düşüncelerini burada deneyebileceğini, serbestçe uygulayabileceğini görür. Kendi dünyasında hareket eder ve davranışlarını büyüklerin düşüncelerine göre ya da yaşıt rakiplerine göre ölçmesi gerekmez. Burada çocuk kendi varlığını ortaya koyan bir insandır ve bir insan olarak algılanır, kabul görür. Ne isterse onu söyleyebilir. Bu söyledikleri kabul görür. O nefret edebilir, sevebilir ya da bir taş duvar gibi sessiz durabilir. Her hali ile kabul görür. Hızlı ya da yavaş olabilir, her hali kabul görür. Geride kalabilir, hiç bir şeye katılmaz, ya da katılabilir.



Bir çocuk için bu çok yeni bir deneyimdir. Birdenbire bir yetişkin tarafından önerilerin, kuralların, karışmaların, yardımların, yasakların olmadığı bir ortamla karşılaşır. Çocuğa nasılsa öyle olmasına öyle davranmasına izin verilir. Çocuğun oyun terapisinin başlangıcında değişmediğine şaşmamalıdır. Bütün bunlar neyi ifade etmektedir? Güvensiz ve meraklı olabilir. Şimdiye kadar yanında, ona yardım eden, hatta o kadar ileri gidip, kendi düşüncelerine göre çocuğun davranmasını isteyen bir insan varken birdenbire, bu karışmaların yok olması çocuğu şaşırtabilir. Çocuk birdenbire bir yetişkinin gölgesinde yaşamaktan çıkmıştır, o artık kendi ışığı ile etrafı aydınlatmaktadır. Etrafta bir gölge varsa o da kendi gölgesidir. Çocukların duygusal yapılarında var olan yaşam enerjisi, karar verme yeteneği, bir amaçlarının olması, bağımsız olma duygusunun kaynağını oluşturur.

Çocuk dokunma deneyimleriyle etrafı tanımaya başlar. Eğer etrafında kendine güven veren bir ortam bulursa, bu deneyimlerinde daha cesaretli olur. Çevresindeki anlayışlı ve arkadaşça davranan yetişkinlerin oluşu ona güven duygusunu yaşatır.

Oyunlarında kısıtlamalardan uzak, serbest davranır. Bu da çocuğun bilinçli davranmasını sağlar. Terapi saatlerinde de çocuğun terapistle olan ilişkisi çocuğun kendinden emin olma duygusunu geliştirir. Terapist çocuğun oyununda ve söylediklerinde ne yapmak, ne söylemek istediğini hisseder ve bir ayna gibi çocuğun düşüncelerini, duygularını çocuğa yansıtır. Böylece çocuk kendini daha iyi anlayabilir. Terapist Çocuğa ve onun yeteneklerine dikkat eder, çocuğun kendi kendine karar vermesine yardımcı olur. Çocuğun olgunlaşması ve bağımsız olması için ona olanak hazırlar. Çocuğun kendini tanımasına yardım eder. Çocuğun düzeyine göre güven duygusunu yaşamasına yardım eder. Çocuğa ne söylerse, ne yaparsa çevresi tarafından kabul edildiğini duygusunu verir. Böylece terapist çocuğa kendi haklarını koruması için cesaret verir.

İçten gelen kendini gerçekleştirme ve bağımsız olma dürtüsü, bizim uyumsuzluk dediğimiz davranışları ortaya çıkarmaktadır. Çocuk engellendiği zaman ya agressif olur ya da kendini gerçekleştirme engellendiği zaman direnir.

Çevrelerine uyum yapamıyan çocuklar için terapi ne anlam ifade eder. Terapi saati çocuğa içindeki büyüme gelişme dürtüsünü yapıcı ve olumlu yönde kullanması için fırsat verir. Kendi sorumluluğunu yüklenir. Terapi esnasında çocuk kendi yolunu kendi bulur, bunu kendi

dener. Kişiliğinin gelişmesine fırsat bulur, yaptığı şeylerin sorumluluğunu yüklenir. Her terapi saatinde, çocuk, daha iyi, olgun ve bağımsız bir kişilik geliştirmesi için cesaretlendirilir.

#### KAYNAKÇA

- Axline, V.M.:** *Kinderspieltherapie im nicht-direktiven Verfahren*, 4. Aufl., München, Basel, 1976.
- Geçtan, E.:** *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. I. Basım, ABkara, 1981.
- Pavel, F.G.:** *Überblick über die Entwicklung der klientenzentrierten Psychotherapie in den USA*, in: *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie* (Hg. Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie, GwG). 2. Aufl., München 1977.
- Rogers, C.R.:** *Entwicklung und gegenwertiger Stand meiner Ansichten über zwischenmenschliche Beziehungen*, in: *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*. (Hg. GwG), 2. Aufl., München 1977.
- Schwartz, H.J.:** *Empirisch überprüfte Prozessmerkmale in der Gesprächspsychotherapie*, in: *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie* (Hg. Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie, GwG), 2. Aufl., München.
- Tausch, R.:** *Gesprächspsychotherapie*, 6. Aufl., Göttingen 1974.
- Zulliger, H.:** *Bausteine zur Kinderpsychotherapie und zur Kindertiefenpsychologie*, 2. Aufl., Bern 1967.