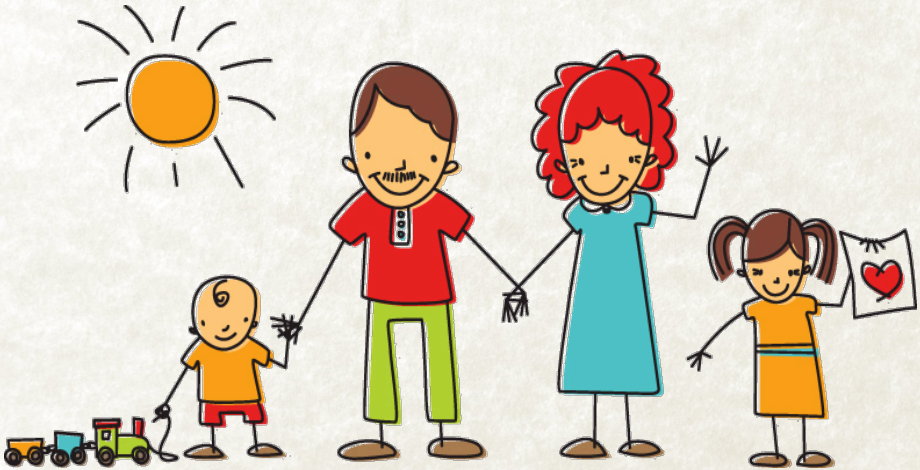


# ÇOCUKLAR İÇİN OYUN TERAPİSİ BİLGİLENDİRİCİ EL KİTABI

- Oyun Terapisi Nedir?
- Oyun Terapisti Kimdir?



## Ebeveynler için Notlar

Bu kitapçık, yaklaşık 4 ila 12 yaş aralığındaki, psikoterapi düşünölmüş çocuklar için hazırlanmıştır. Kitabı çocuğunuz ile birlikte okuyabilirsiniz. Çocuđunuz okuma-yazma bilmiyor ise etkinlikleri yaparken sizin rehberliğinize ihtiyaç duyabilir.

Kitapçığın hazırlanmasının en önemli amacı çocukların (ve ebeveynlerin) psikoterapi hakkındaki merak ettikleri sorulara cevap bulmalarını sağlamak ve endişelerini gidermektir.

Bu kitapçıkta aşığıdaki soruların cevaplarını bulabilirsiniz.

Terapist kimdir?

Oyun terapisi nedir?

Bir seans sırasında neler olur?

Bir seansın ortalama süresi nedir?

Terapist çocuklara nasıl yardım edebilir?

Ayrıca;

- Çocuđunuzun muhtemel bir sorunu olabileceğini işaret eden durumları tanımlayabilmek,
- Çocuk ve terapist arasındaki gizlilik ilkesi,
- Terapi odası ve terapide kullanılan malzemeler ile ilgili bilgilere de ulaşabilirsiniz.



Biraz sonra anlatacađım  
hikayeler sana tanıdık geliyor  
mu bir bakalım...

• Berk derslerde söz alıp konuşmaktan çok çekiniyor. Özellikle öğretmenin sorduğu sorulara doğru cevabı verememekten korkuyor. Bu nedenle de sınıfta sessizce bir köşede oturmak zorunda kalıyor ve Berk kendisini bu yüzden mutsuz hissediyor.

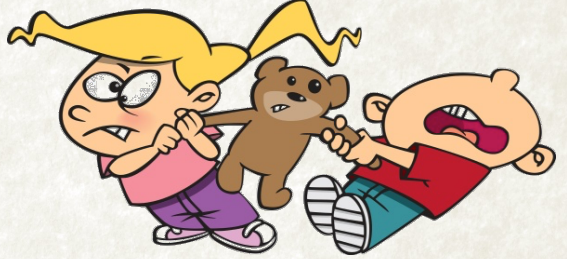


• Baran okulda oyun oynarken arkadaşlarına çok çabuk sinirleniyor. Arkadaşları da onu artık oyunlara almamaya başladı. Baran kendisini yalnız hissediyor.



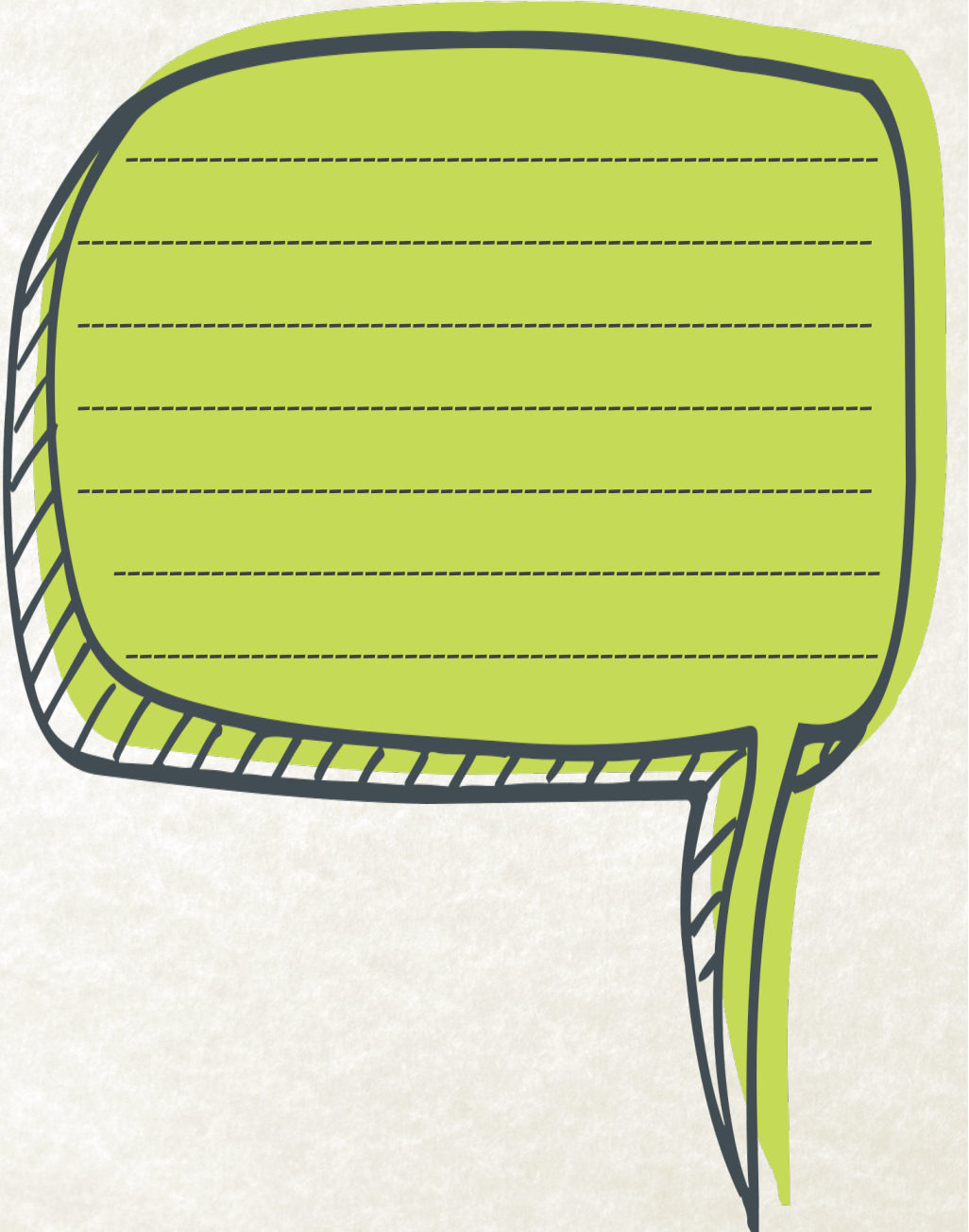


- Arya evin tek çocuğuyken bir kardeşi oldu. Bu yüzden anne ve babası ile artık eskisi kadar vakit geçiremediğini düşünüyor. Üstelik oyuncaklarını da kardeşiyle paylaşması gerekiyor. Arya bunlardan dolayı kendini mutsuz hissediyor.

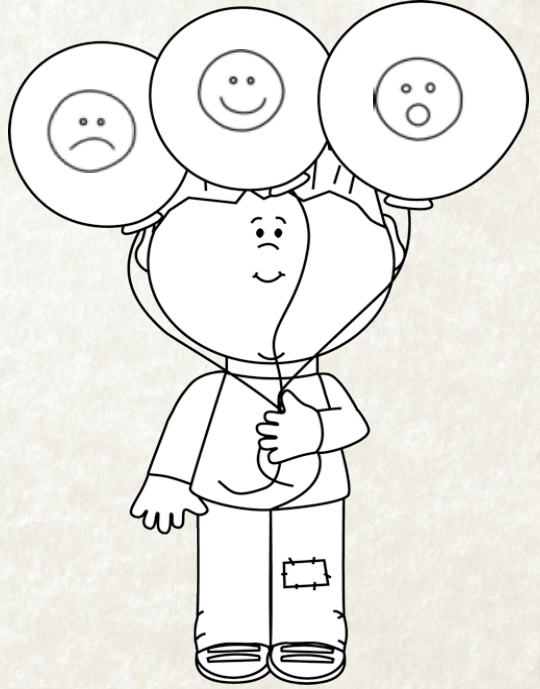
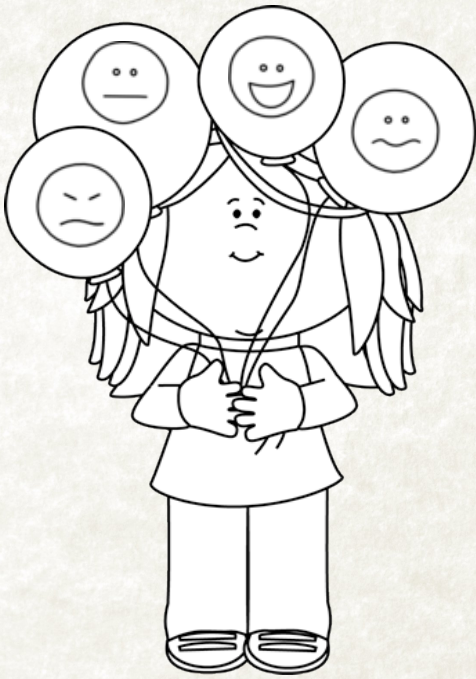


- Dilara duygu ve düşüncelerinin anne ve babası tarafından hiç anlaşılmadığını düşünüyor. Ne söylerse söylesin hep yanlış anlaşılıyor. Bu yüzden kendini evde üzđün ve yalnız hissediyor.

Buraya sen de kendi hikayeni yaz!



Peki senin kendi hikayen ile ilgili duyguların neler?  
Hikayen ile ilgili hissettiğin duygularını boya.





İşte bu bahsettiğim durumlardan herhangi birine sahip olman güçlük çektiğin anlamına gelebilir.

Bazen yaşadığın bir güçlük ağlamana, ya da birine vurmana, ya da sadece, yalnız kalmak istemene neden olabilir.

Ama arkadaşlarının da seninle benzer duyguları yaşadığını biliyor muydun?



Aslında yalnız değilsin!



Bu güçlükleri neden yaşadığını bilemiyor olabilirsin, bu çok normal. Bu yüzden de yardıma ihtiyaç duyabilirsin.

Sana bu konular ile ilgili yardımcı olacak kişilere "çocuk terapisti" denir.

Çocuk terapistleri, çocuklara güçlük yaşadıkları durumlarla ilgili duygu, düşünce ve endişelerini anlamaları konusunda yardımcı olurlar.

ÇOCUK  
TERAPİSTİNE  
GİTTİĞİNDE SENİ  
NELER BEKLİYOR  
OLACAK







İlk olarak, terapist yaşadığın güçlüğü anlamak için ailen ile görüşecek. Bazen ilk görüşmeye seni de davet edebilir.



İkinci olarak, ailen seni terapist ile görüşmeye götürecektir. Bu görüşme terapistin ile ilk özel görüşmen olacaktır.





Daha sonra da ailen ve terapist beraber sana yardımcı olacak en iyi yolu planlayacaklar.

**Artık siz bir takımsınız!**

Genellikle çocuklar, terapist ile haftada bir ya da iki kez görüşürler.

45 dakikalık bu zaman sadece senin ve terapistin için ayrılmış özel bir zamandır.

Terapistinle istediğin her şey hakkında konuşabilir, hatta istersen oyun oynayabilirsin.



Senin ve terapistinin  
görüşmeleri devam ederken,  
bazen annen ve baban da  
terapist ile görüşebilir. Bunun  
nedeni sana daha iyi yardımı  
olabilmektir.



Terapistinle istediğin

**HER ŞEYİ**

konuşabileceđini

söylediğimizi hatırlıyor

musun?

Bununla ilgili bilmen gereken

önemli bir Şey var.



# "Gizlilik"

Gizlilik, tek taraflı bir sırdır!

Terapistler çocukların onlara anlattığı duygu ve düşünceler hakkında kimseye bir şey söylemezler, hepsini gizli tutarlar.

Ama çocuklar,

İsterlerse bu duygu ve düşünceleri hakkında yakınlarıyla konuşabilirler.

Gizlilik ile detayları daha sonra terapistin ile konuşacaksın.





PEKİ TERAPİ  
ODASINDA NELER  
VARDIR



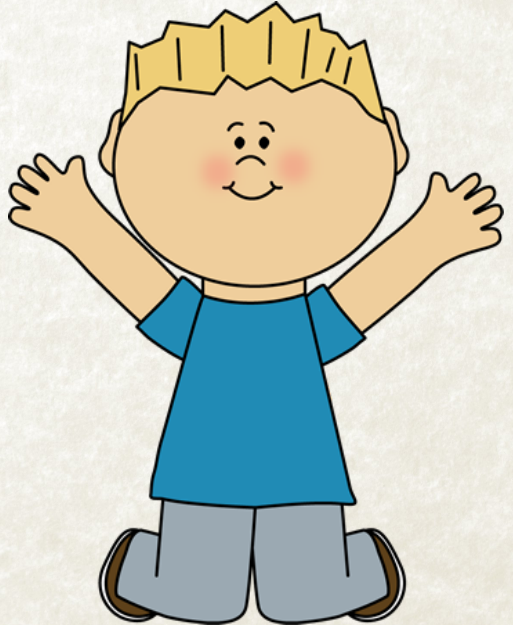
OYUNCAK!

Ve resim malzemeleri ve  
daha birçok şey...



Sen oyun oynadığın zaman  
terapist senin duygularını ve  
endişelerini anlamaya çalışır ve  
senin de anlamana yardım eder.

Sende yaşadığın güçlükleri  
anladıkça sorunların karşısında  
kendini daha güçlü hissetmeye  
başlayacaksın.



PEKİ,  
BU DUYGULARIN  
NASIL FARKINA  
VARACAKSIN



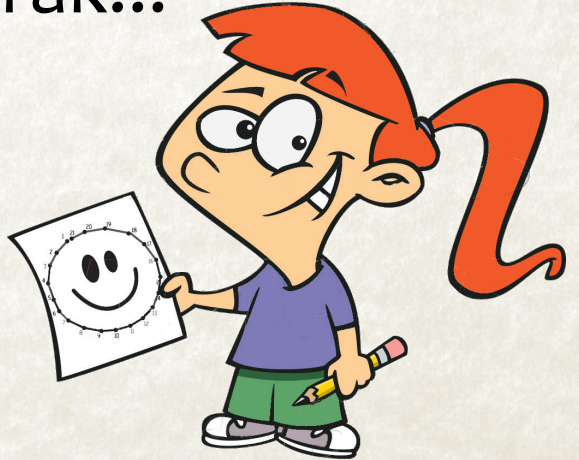


Oyun oynayarak,



Resim yaparak,

Ve konuşarak...



# Terapistin de seni;

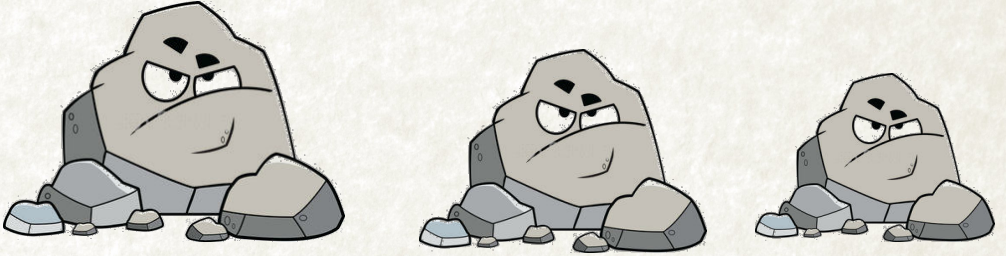
- Dinler
- İzler
- Anlar
- Bazen oyun da oynar
- Duyguları anlar
- Ve bu duygular hakkında seninle konuşur.



Ve tüm bunlar olurken  
sen kendini;

- heyecanlı
- meraklı
- düşünceli
- bazen üzgün
- bazen kızgın
- bazen mutlu
- ve daha  
birçok farklı  
şekilde  
hissedebilirsin.

Ve bu duyguların hakkında  
terapistinle oyunlar oynayıp  
konuřtukça, problemlerin de  
küçüldükçe küçülmeye başlar...



Bu arada sana bir sır daha;  
Terapistin senin hazır olmadığın  
ve istemediğin bir şeyi  
yaptırmak konusunda ısrarcı  
davranmaz.



Peki tüm bu oyun seanslarının  
sonunda ne mi olacak?

Kendini

**ÇOK DAHA İYİ**

hissedeceksin!





Ve iŖte o zaman,  
"hoŖçakal" deme  
vakti gelmiŖ olacak.



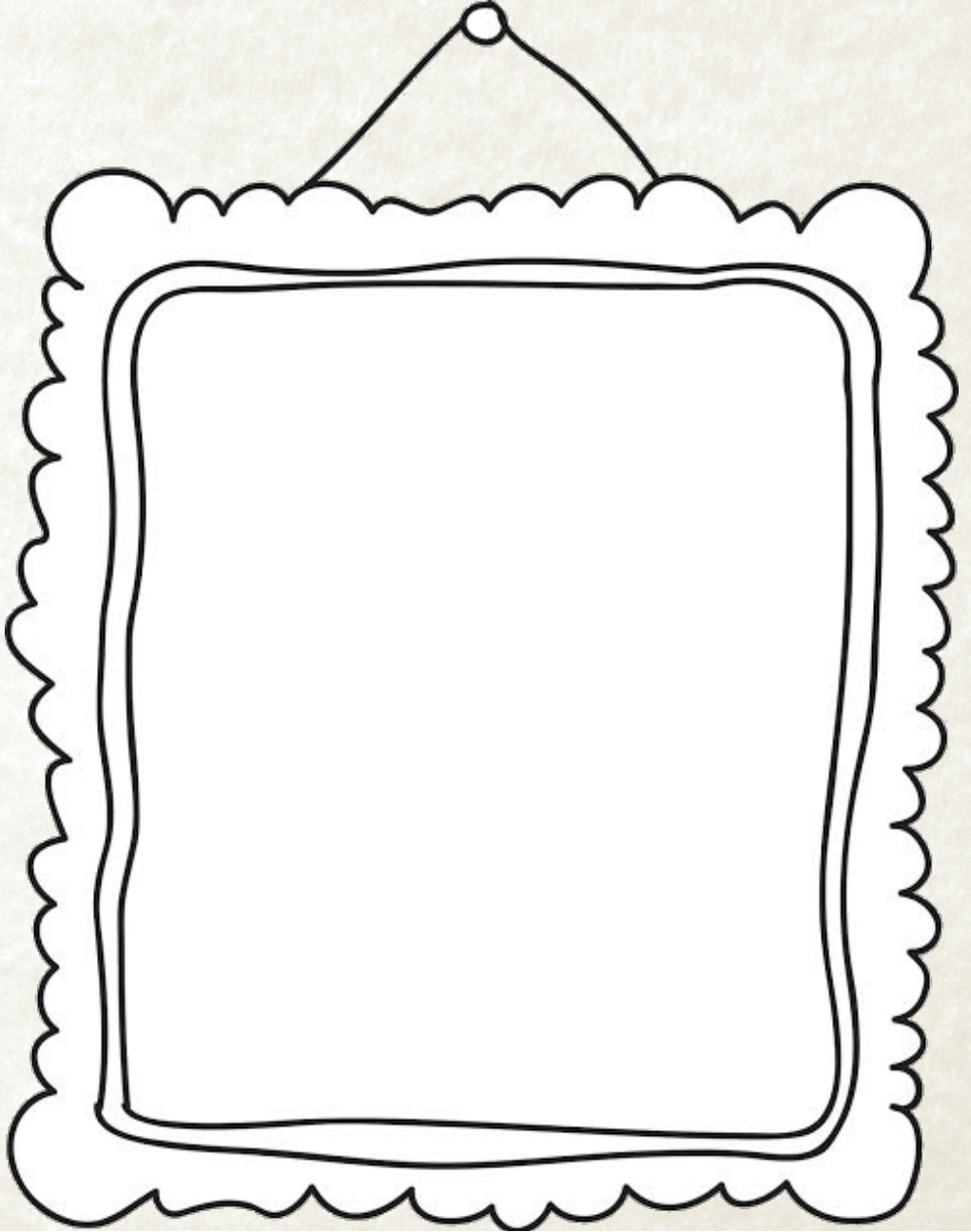
Sence hoşça kal deme vakti geldiğinde seni nasıl bir hikaye bekliyor olacak? Hikayeni yaz veya hikayenin bir resmini çiz.

Hikayeni buraya yazabilirsin.

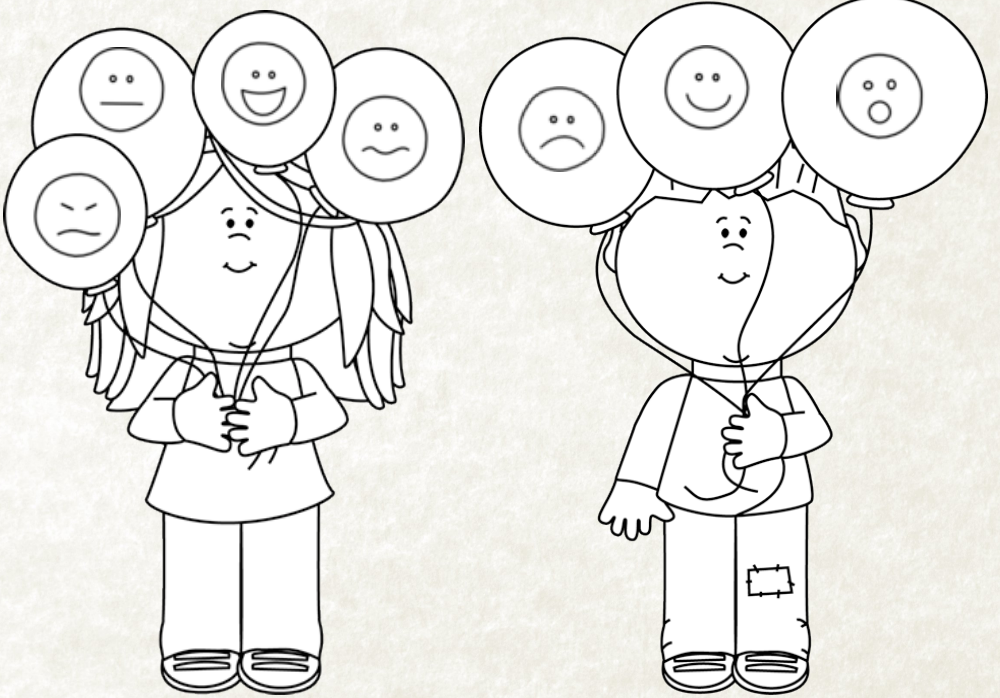




Resmini buraya çizebilirsin.



Peki hoşçakal hikayenin duygusu veya duyguları aşağıdakilerden hangileri olacak? Bu duyguları se ve boya.





## **Hazırlayanlar:**

Psikolojik Danışman Cansu Sevinç  
Uzm. Klinik Psikolog Birgöl Emirođlu-Bakay

## **Kaynakça:**

Axline, V. M. (1969) *Play therapy*. New York: Balantine Books.

Gil, E. (1994). *Play in family therapy*. Newyork, London: The Guilford Press.

Landreth, G. L. (2002). *Play therapy: The art of the relationship*. New York: Brunner-Routledge.

Nemiroff, M. A., & Annunziata, J. (1990). *A child's first book about play therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.