

Psikolog Kimdir ve Psikoloji Nedir?

Toplumumuz çoğunlukla psikoloğun ne olduğunu, psikologların ne iş yaptığını ve nasıl psikolog olunduğunu merak etmektedir. Yine toplumumuzda psikolog denilince “**ben deli miyim ki**” gibi açıklamalar getiren bir bakış açısı vardır.

Toplumumuz psikoloğun insanların kişiliklerini çözen, medyum, fal gibi sağlıksız ve bilimsel temellere dayanmayan yöntemlerle tek bakışta nasıl bir insan olduklarını anlayan, kişilik bozuklukları, ilaçlarla ya da telkinlerle tedavi eden uzmanlar olarak hayal ederler. Kimileri için ise psikolog, kimseye anlatılamayacak sırlarını anlatabilecekleri, onları her koşulda onaylayacak, öğütler verecek bir dert ortağı, sohbet arkadaşıdır. Hatta birçok insan bu bakış açısıyla, psikolog desteği almak yerine “derdimi arkadaşım da konuşur, paylaşırım ne farkı var?” diye düşünüp, sorunları için uzman desteği aramaya yanaşmazlar. Kısaca bu yazı psikoloğun kim olduğunu, ne iş yaptığını veya neleri yapmadığını bilgilendirmek için yazılmıştır. *Ben deli miyim ki, derdimi arkadaşıma anlatırım, biz bu konuları dostumla da konuşuruz, ben kendimi biliyorum, ne var canım bunda, psikolog çocuğuma ne yapsın gibi açıklamalar getiren bireylerin bu yazıyı okumalarında faydalar vardır.*

Hadi o zaman “**psikoloji nedir?**” sorusu ile başlayalım. Psikoloji, tarihsel açıdan yüz yıllık bir bilimsel temele dayanmaktadır. Ancak ülkemizde ne yazık ki yeni yeni gelişmeye başlamıştır ve gelişmeler hala çok yavaş ilerlemektedir. Psikologluk mesleğinin ne olduğu, psikoloji biliminin neleri araştırdığı, alandaki yeni gelişmeler ve insanın ruh dünyasına dair yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar hakkında toplumumuzun bilinçlendirilmesi refahı getirecektir. Bu nedenle insanların kendilerine yabancı olan bu bilim dalına karşı kafa karışıklığı yaşamaları ve tereddüt etmeleri

normaldir. Psikoloji en yalın hali ile insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bireylerin, çocukların ve grupların duygu, düşünce, davranış, motivasyon ve zihinsel süreçleri ile ilgili her türlü gözlem ve araştırmayı kendine konu alan psikoloji bilimi, bunu yaparken bilimsel yöntemi temel alır. Bilimsel yöntem demek ise etkililiği kanıtlanmış ve uzun yıllar içerisinde temel bir dayanak oluşturulmuş sistemler bütünüdür. Yani anlayacağımız üzere demir ve zemin olmadan inşaatı tamamlamak mümkün değildir. Tasvirden de anlaşılacağı üzere bilimsel yöntem bir inşaatın demiri ve zeminini gibi bir şeydir. *Fal baktırmak, hocaya okutmak, medyuma gitmek gibi zemini sağlam temellere dayanmayan sağlıklı süreçlerin tamamı ruh sağlığına aykırıdır.*

Peki **“psikolog kimdir?”** sorusuna verilebilecek en güzel cevap ise üniversitelerin 4 yıllık “Psikoloji” bölümünden mezun olanlara verilen ünvandır. Psikoloji alanında alınmış olunan bu eğitim; daha çok kuramsal, teorik bir eğitimidir. Psikologlar klinik psikoloji, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, çocuk ve ergen psikolojisi gibi farklı uzmanlık alanlarında kendilerini geliştirebilirler. Bir psikoloğun yaptığı işe ise **“terapi”** denilmektedir. Terapi ise en yalın hali ile bir yol ve yol güzergahı olarak betimlenebilir. Yol ve yol güzergahı yoksa bu işe terapi denilmemektedir. Yolda esas olan ise ehliyettir. Ehliyeti olmadan terapi yapmak ise araba kullanmayı öğrenmeden, araç kullanmaya benzer ki bu çoğunlukla kazayı da beraberinde getirir. Burada esas olan insanın iyilik hali ve sağlığıdır. Psikologlar, terapiye; bilişsel terapi, psikanalitik terapi, oyun terapisi, gestalt terapi, cinsel terapi, çift terapisi gibi zemini sağlam olan bilimsel yöntemlerle katılır ve bu terapiler için süpervizyon alırlar. Katıldıkları bu terapi eğitimlerini ve süpervizyonları başarıyla tamamladıkları takdirde terapi yapmaya yetkili olabilirler.

Psikolog olmak isteyenlerin; üst düzeyde genel ve sözel

yeteneğe sahip, aritmetik akıl yürütebilme, mantıksal bağlantıları kurabilme, soyut düşünebilme ve düşünceleri söz ve yazı ile ifade edebilme yeteneğine sahip, başkalarının duygularını anlayabilen, başkaları ile iyi iletişim kurabilen, tutarlı, sabırlı, hoşgörülü ve işbirliğine açık kimseler olmaları gerekir.

Bu minvalde “**psikologlar ne yapar?**” sorusuna verilebilecek cevaplar aşağıda sıralanmıştır.

- İnsanların düşünce biçimlerini, duygusal değişimleri ve bunların kaynaklarını inceler, bu konularda araştırmalar yürütür.
- Çeşitli kişilik, zeka, yetenek, davranış, tutum ölçekleri kullanarak sorunun olası kaynağı, türü ve şiddeti hakkında nesnel bilgiler edinmeye çalışır.
- Ruhsal sorunlar yaşayan kişilerle görüşmeler yapar, bu görüşmeler neticesinde sorunun altta yatan sebeplerine dair hipotezler oluşturur.
- Belirlenmiş olan hipotezler çerçevesinde, almış olduğu terapi eğitimlerinin tekniklerini kullanarak terapi planı oluşturur.
- İnsanların hayatlarını olumsuz etkileyen, duygusal kaosların altında yatan fiziksel, çevresel ve kişisel faktörleri araştırır ve bu çarpık, işlevsiz düşünce ve davranışlar için teknikleri danışanları ile paylaşır.
- Kişilere sorunları hakkında farkındalık kazandırmayı amaçlar.
- Gündelik sorunlarla, iş, aile ve diğer çevresel problemlerle başa çıkabilme yollarını danışanlar ile paylaşır. Kişiye özel sorun çözme becerilerini geliştirmede insanlara destek verir.
- İnsanları psikoloji ve ruhsal hastalıklar açısından bilgilendirmek için eğitimler ve seminerler düzenler.

Diğer yandan “**psikolog ne yapmaz?**” sorusunun cevabı aşağıdaki gibidir.

- Psikolog ilaç yazmaz ve herhangi bir ilaç önermez.
- Psikolog seanslarda konuşulan konuları başkaları ile paylaşmaz, kişiler arasında laf taşımaz.
- Psikolog hiçbir konuda insanları yargılamaz ve eleştirmez.
- Psikologlar insanların düşüncelerini okumaz, ilk bakışta kim olduklarına, nasıl bir insan olduklarına dair yargılara varmazlar.
- Kişiyi asla kendi istekleri ve düşünceleri doğrultusunda yönlendirmez ve herhangi bir şey yapmaya zorlamaz.
- Psikolog danışanların, karar vermekte zorlandıkları konularda, karara varmaları için danışanları ile tartışır ve danışan için en uygun karar için destek olur.
- Psikologlar danışanları adına kararlar vermez ya da danışanlarının kararlarını değiştirmeye zorlamaz. Örneğin; boşanmanız gerektiğine karar verecek olan psikolog değildir ya da işinizi değiştirip, değiştirmemenizin kararını psikolog vermez.
- Psikolog, siz hiçbir çaba göstermeksizin, birdenbire sihirli değnek değmiş gibi sizi iyileştirmeyi garantilemez.
- Psikolog kesinlikle sizi bir araştırmaya girmeye, bir anketi doldurmaya ya da bir uygulamaya zorlamaz.
- Psikolog sizinle terapi seansları dışında görüşmez, arkadaşlık ya da başka bir sosyal ilişki içerisine girmez.

Her meslekte olduğu gibi psikologluk mesleğinde de, yetkinliği olmayan alanlarda çalışan, etik ilkeleri ihlal eden kişiler vardır. Bu nedenle psikolog desteği arayan bireylerin, hangi psikoloğu seçeceklerine karar verebilmeleri için bu makale aydınlatıcı olacaktır. Mesleğimin gerektirdiği her konuda, iletişim kurabilirsiniz. Esenlikle...

Psikolog Eyüp Tunahan

0212 537 61 60

Aile ve Çocuk Terapileri

Aile ve çocuk terapileri, yaşamsal problemlerin aile içinde ele alınmasını ve bu bağlamda çözülmesini öneren ve tüm aile üyelerinin katılımıyla, ailenin iyilik halini arttırmayı hedefleyen terapötik bir müdahale sürecidir. Bu terapi çeşidinde çocuğun hayatında etkin rol oynayan tüm aile fertleri terapiye davet edilir.

Günümüzde eşler arasında ya da anne-baba ve çocuklar arasındaki çatışma normal sayılmakla birlikte alanda çok sık karşılaşılmaktadır. Ailede bir problemin kanıtı olarak görülen, üyeler arasında çatışmalar olması değildir. Aile üyelerinin bu gibi gerilimlere, birbirleriyle çatışmaya girmeden, birbirlerini cezalandırmadan ya da hastalık belirtileri ortaya çıkarmadan dayanıklılık gösterememesi ve çözüme yetersiz kalması aile ve çocuk terapilerinin önemini açığa çıkarmaktadır. Bu açıdan değerlendirdiğimizde, çocukta yaşanan uyum bozuklukları, davranış bozuklukları ailedeki bu çatışmanın bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Örneğin anne-babası boşanma evresinde olan küçük bir çocukta; gece uyanmalarının sık yaşanması, ergende okulda uyumsuzluklarının başlaması ya da çocukta mide bulantısı, baş ağrısı gibi yakınmaların olması, ailenin yaşanan problemi çözüme yetersiz olmasının kanıtı olarak görülmektedir. Ailelerin yaşadıkları sorunlara bağlı çocuklarda görülebilen duygusal, bilişsel, sosyal, fiziksel belirtilere rastlanılmaktadır. Ailelerin çocukları için bize başvurduğu yakınmalar aşağıdaki gibidir.

Evde ve sosyal çevrede yaşanan davranış problemleri,
Agresyon, kaygı, depresyon
Öğrenme güçlükleri,

Hiperaktivite,
Dikkat eksikliği,
Yaygın gelişimsel problemler,
Tuvalet alışkanlığı kazanma,
Uyku güçlükleri,
Tırnak yeme,
Kardeş kıskançlığı,
Alt Islatma,
Yalan söyleme,
Parmak Emme,
Yeme bozuklukları,
Sınav kaygısı,
Okul fobisi,
Çalma,
Sosyal iletişim,
Hayali şeyler görme

Aile ve çocuk terapisinde amaçlar; ailenin etkileşimini ve dinamiklerini tanımlamak ve patoloji ile ilişkisini keşfetmek; ailenin içsel güçlerini ve işlevsel kaynaklarını harekete geçirmek; uyumsuz aile etkileşimi stillerini yeniden yapılandırmak ve ailenin problem çözme davranışını güçlendirmek şeklinde ifade edilebilir. Evlilik çatışması yaşayan bir ailede, anne baba her tartıştığında çocukta uyumsuz davranışlar ya da bedensel belirtiler gözlemlenebilir. Burada yalnızca çocukla ilgilenip “görünürde olan” patolojisiyle ilgilenirsek, iyileşme olsa dahi kısa süreli olacaktır. Burada çocuk ilgiyi kendi üzerine çekerek aile içi dengeyi korumaya çalışmaktadır ve mutlaka aile ilişkilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir.

Aile ve çocuk terapisti var olan problemler ve güçlükleri çözümlenmenin yanı sıra, çocukları duygusal olarak güçlendirmek, kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak ve oluşabilecek psikolojik sorunları önlemek amacıyla önleyici terapilere yer vermektedir. Psikoloğumuz, çocuğun sosyal ilişkilerini ve bağımsızlığını, duygusal yaşantısını olumsuz

etkileyen durumların keşfedilmesi, problemin tanımlanması ve meydana getiren etmenlerin keşfedilmesi ve bu etmenlerin ortadan kaldırılarak çocuğun yaşadığı olumsuzluğun çözümü ve yaşanan güçlüğü ortadan kaldırılmasına yönelik olarak çalışır.

Terapötik sürecin bir parçası olarak çocukla bireysel olarak çalışılırken diğer tarafta ailelerle de görüşülmektedir. Aile ve çocuk terapileri süreci içerisinde çocuğun devam ettiği eğitim kurumlarının ve diğer profesyonellerin desteğine ihtiyaç duyulabilmektedir. Randevu ve danışmanlık için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan, bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Çocuk Psikoterapisi Nedir?

Çocuk Psikoterapisi; çocukların duygusal, davranışsal, bilişsel güçlüklerini esas alan teknik ve metodları kapsamaktadır. Çocuk Terapileri çocuk gelişiminde, altı-yedi yaşından başlayarak, ergenlik dönemine kadar olan dönem olarak değerlendirilmektedir.

Çocuk terapilerine ihtiyaç duyulan dönemler; gelişim problemleri, agresif tutum ve davranışlar, yeme bozuklukları, bağımlılıklar, yas ve travma, psikosomatik şikayetler, okul problemleri, boşanma, duygudurum bozuklukları, alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme, uyuşturucu-internet bağımlılığı, kendine ve çevreye zarar verme, otizm, öğrenme güçlüğü gibi dönemler olarak sıralanabilmektedir.

Çocuk psikoterapisinde amaçlar; duygusal ve gelişimsel problemlerle başa çıkma konusunda yardımcı olmak, oyun terapisi gibi tekniklerle bu sorunların üstesinden gelmek amaçlanmaktadır. Özgüven, sosyal ilişkiler ve travmalar

konusunda hedefler belirlemek çocuk psikoterapilerinin amaçları arasındadır. Çocuk psikoterapisti, çocuğun sorunlarını çözebilmek için oyun terapisi gibi kuramsal teknikleri metodlarının arasına dahil eder.

Oyun terapisi çocukların duygu ve isteklerini oyun ve oyuncaklar yoluyla ortaya koydukları; terapistin kendilerine sağladığı güven ve koşulsuz kabul ortamında içsel çatışmalarını çözümüleme fırsatı buldukları bir terapi sürecidir. Çocuk terapileri ergen ve yetişkin terapilerinden farklı olarak çocuğun gelişim dönemine uygun başka teknikler kullanılmasını gerektirir. Çocukluk döneminde ortaya çıkabilecek gelişimsel, duygusal ve davranışsal sorunların oyun terapisi, emdr, bilişsel davranışçı terapi, floortime terapi gibi yöntemlerle çözüm amaçlanır. Bu amaç çerçevesinde uzmanlarımız çocuğu, etkileşime girdiği çevrelerle (aile, okul, yakın sosyal çevre) birlikte değerlendirir ve uygun yaklaşımlarla çözümler sunar.

Çocuk psikoterapisti, çocuğun sosyal ilişkilerini ve bağımsızlığını, duygusal yaşantısını olumsuz etkileyen durumların keşfedilmesi, problemin tanımlanması ve meydana getiren etmenlerin keşfedilmesi ve bu etmenlerin ortadan kaldırılarak çocuğun yaşadığı olumsuzluğun çözümü ve yaşanan güçlüğü ortadan kaldırılmasına yönelik olarak çalışırlar.

Bir sorun için uzun süre çözüme yönelik bir adım atılmadığında, başka sorunların da tetikleyicisi olabilir. Sorunlar kronikleşmeden bir uzmana danışmak ve gerektiğinde terapi sürecine başlamak, çocuğun gelişimsel sürecini olumlu yönde destekleyecek daha mutlu ve uyumlu bir çocukluk geçirmesini sağlayacaktır. Çocuk Psikoterapisi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.

Psikoterapide Ahlaki İlkeler Nelerdir?

Psikiyatrist ve **Psikologların** çok özel bir alanda çalıştıklarını bilmek gerekir. Ahlaki ilkelere uyma konusunda gereken gayreti göstermek, "meslek etiğine" dikkat etmek demektir. Meslek ahlakına uymayan eylem ve sözlerden kaçınmayan bir terapistte güvenmemek gerekir.

Bu konuda psikolog ve psikiyatristlerin gerek kendi mesleki örgütlerinin gerekse dünya üzerindeki mesleki örgütlerinin yayınlamış olduğu bazı ilkelerden siz değerli danışan ve meslektaşlarıma aktarmak isterim.

- Birinci ilkemiz ehliyettir. Bu ehliyet, alanda alınmış diplomadır. Bilgi ve tecrübe sonucu kazanılmış uzmanlık çerçevesinin içerisinde kalmak gereklidir.
- Kişilik bozuklukları gibi spesifik konular; özel bilgi, yetenek, tecrübe ve ayrıca terapistin ruh sağlığının olumlu olmasını gerektiren durumlardır.
- Eğitim, terapistin kendi psikanalizini veya psikoterapi eğilimini belirlemede ve bu tekniklerin pratikte faydalanılmasında yardımcı olur.
- İkinci ilkemiz dürüstlüktür. Her çalışma alanında dürüst olmak, bunun içinde kendi inançlarının, değerlerinin, ihtiyaçlarının sınırlı oldukları yerleri fark ederek, bunun işleri üzerindeki etkisini bilmek gerekir. Uzmanlıkları, ücretleri, çalışma alanları hakkında doğruyu söylemek meslek etiğidir.
- Meslek ahlakı, ikili ilişkileri men eder. Daha önce herhangi bir şekilde münasebeti olan insanlara; arkadaş, sevgili, arkadaşın eşi, sekreter gibi yakınların terapisi üstlenilmez.
- Terapist, terapisini planladığı kimseyle başka herhangi bir

ilişki geliştiremez.

- Üçüncü ilkemiz sorumluluktur. Meslek ahlakı standartlarına uymak, davranışlarının sorumluluğunu taşımak, hizmet ettikleri insanlara gerekli terapötik müdahaleyi gerçekleştirebilmek için gerektiğinde diğer meslektaşları ve müesseselerle işbirliği yapmak ve diğer meslektaşlarının profesyonel standartlara uyması konusunda hassasiyet göstermek gereklidir.

- Dördüncü ilkemiz insan haklarına ve haysiyetine saygı göstermektir. Mahremiyete saygı göstermek zorunluluktur. Danışanlarından duyduklarının gizliliğine hem terapist olarak kendileri hem de yardımcı personel tamamen riayet etmelidirler.

- Beşinci ilkemiz insanların yararını gözetmektir. Hastaların, danışanların, ailelerin, çocukların, meslek adaylarının, araştırma gruplarının tamamen yararını gözetmek sorumluluktur.

- Altıncı ilkemiz sosyal sorumluluktur. Topluma olan sorumluluğun bilincinde olmak, psikoloji bilgisini insanların yararına kullanmak, kanunlara uymak ve insanların yararına olacak kanunların çıkarılmasını teşvik etmek sosyal sorumluluktur.

- Meslek elemanlarının günümüzde yetersiz bilgi gibi ve bu bilgileri kişisel tatmine dayalı farklı sebeplerle kendi yararlarına kullanmaları mesleki deformasyonu beraberinde getirmiştir.

- Bir terapistte gitmeden önce çok iyi araştırmanızı ve paylaşılan bu ilkeleri göz önünde bulundurmanızı tavsiye ederiz.

- Terapistin dışarıdan alınan ve meslek elemanları tarafından ticari bir meta haline getirilen katılım belgesi, sertifikalar gibi birçok belge sizi yanıltmasın. Birçok konuda bilgi sahibi olup ve bu bilgileri bütünleştirememiş veyahut bu bilgileri, uzmanlıkları pratikte kullanmamış diploma uzmanları sizleri yanıltmasın.

- Mesleki ahlakilik ilkelerine uymayan, dışarıdan aldıkları eğitimleri kültürlerine uyarlayamayan, hastasını veya danışanını görmeden onun için belirli bir seans sayısı belirleyen birçok kurum ve meslek elemanı vardır.

Bu ilkelere dikkat ederek ruh sağlığının gelişimine katkıda bulunabilirsiniz. Psikoterapi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.

Psikoterapi Nedir?

Psikoterapi bilimsel hali ile insanın ruhsal dünyasını, yaşantısını, nörobiyolojisini, kişiliği ve insan etkileşimlerini belirler. **Psikolog** bu üç boyutta oluşan ve insanın ruhsal sağlığını bozan sorunları araştırır ve bunlar üzerinde çalışır. Psikoterapi en yalın hali ile yaşadığınız zorluklar ya da sıkıntılarla ilgili iç görü kazandırmayı, düşünce ve davranışlarınızda değişiklikler meydana getirmek için motivasyonunuzu arttırmayı ve bu değişiklikler için uygun yollar bulmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Genel olarak toplum tarafından kabul edilmiş bir inanç olan; çocukluğunuzu anlattığınız ya da terapistin size akıl verdiği bir durum psikoterapide söz konusu değildir. Psikoterapi için başvuru alan kişi terapist, danışman, psikolog olarak adlandırılmakta ve psikoterapiye başvuran bireye ise danışan denilmektedir. Terapist ile danışan arasındaki ilişki, profesyonel, danışan odaklı, etik kurallara bağlı bir ilişkidir. Terapist sizi eleştirmez, yorum yapmaz, öğüt vermez. Sizin kendi özelliklerinizin farkına varmanıza yardımcı olur; hedeflenen değişimi gerçekleştirebilmeniz için işbirliği içinde çalışır, bilgi ve deneyimini kullanarak değişimi mümkün kılar. Yani sizi gideceğiniz yere doğrudan bırakmaz, bu yolculukta size eşlik eder. Psikoterapiler; evlilik, aile, çocuk, ergen, oyun terapileri gibi adlar ile alanyazında yer bulmaktadır. Aile, çocuk, ergen, evlilik gibi sorunlar ile başvuran danışanlarımıza bilimsel dayanağı olan

terapi metodları danışman tarafından yürütülerek bu sürece psikoterapi hizmeti olarak adlandırılmaktadır. **Psikoterapi ne zaman gereklidir?** sorusunun cevabı olarak; depresyon, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, fobiler gibi psikiyatrik sorunlarda, tüm dünya çeşitli psikoterapi yöntemlerini kullanmaktadır. Devam eden, yoğun mutsuzluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşıyorsanız, yaşadığınız duygusal zorluklar, kaygı ve korkularınız yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa, davranışlarınız kendinize ya da diğerlerine zarar vermeye başladıysa, madde ya da aşırı alkol kullanımı varsa, agresif hale geldiyseniz, yaşadığınız duygusal zorluklar nedeniyle aileniz ya da yakınlarınızla karşı karşıya kalıyorsanız, iş performansınızla ilgili kaygınız varsa psikoterapi için başvurmanız önerilir.

Terapist ilk seansınızda sizi tanımaya ve geliş nedeninizi anlamaya çalışır. Çeşitli sorular sorarak ve bazı testler kullanarak sizinle ilgili bilgi edinir. Bu bilgiler ışığında bir terapi planı oluşturur. Her birey birbirinden farklı olduğu için sonraki seansların içeriği de kişiye göre değişecektir. Terapistiniz duygularınızı ve deneyimlerinizi paylaşmanız, keşfetmeniz için sizi teşvik edecektir. **Terapi süresi** ise getirdiğiniz sorunlara, kullanılan terapi yöntemine göre değişecektir. Psikoterapi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.

Çocuklarda Davranışsal ve Gelişimsel Problemler

Otizm

Otizimde beynin farklı bölgeleri arasında kordine olamama durumu görülür. Otizimli bireylerin çoğu diğerleriyle iletişim kurmakta zorlanmaktadır. Fakat erken dönem eğitim oturumları gittikçe daha fazla kişiye tam potansiyellerini kullanmada yardım etmiştir.

Özel Öğrenme Güçlüğü

Disleksi dinleme, konuşma, okuma, yazma, akıl yürütme ile matematik yeteneklerinin kazanılmasında ve kullanılmasında önemli güçlüklerle kendini gösteren bir öğrenme bozukluğudur.

Okul Başarısızlığı

Ders başarısına etki eden bir çok durum vardır. Ders başarısızlığı çocukların normal sosyal ve psikolojik durumunu etkiler. Bu durumda aile ile ilişkilerinde bozulması söz konusu olabilir. Ders başarısızlığının en büyük nedeni, çocukların belli bir sorumluluk içerisinde kendilerini hissedip , okul sonrası gerekli ders çalışma saatlerini düzenlememeleri ile kendini gösteren durumdur. Yanlış okul seçiminden dolayı da çocuklar, akademik başarısızlık gösterebilir.

Sınav Kaygısı

Yapılan bir araştırmaya göre her dört çocuktan biri sınav kaygısı yaşıyor. 4. ve 5. sınıf ilköğretim okulunda öğrenim gören her 4 öğrenciden biri sınav kaygısı yaşıyor. Kız öğrenciler erkeklere oranlara daha çok başarı endişesi yaşıyor. Sınavda süre daraldıkça heyecan da kaygı da artıyor. Sadece öğrencilerde değil ebeveynlerde de benzer durum söz konusu. Sınav heyecanının kişide sinirlilik, huzursuz, gerginliğe neden olduğunu, fiziksel belirtiler olarak sık sık nefes alma, idrara çıkma, uykusuzluk ve titreme halleri gözlemlenebilmektedir.

Çocuklarda Tik ve Takıntılar

Tikler belirli kas gruplarında meydana gelen, birden ortaya çıkan, yineleyici, basmakalıp ve ritmik olmayan, motor hareket ya da ses çıkarma şeklinde görülen istem dışı hareketlerdir. Eklemleri çıtırdatmak, parmakları şıkırdatmak, göz kırpmak gibi pek çok şekilde ortaya çıkabilen takıntılı davranışlar, genellikle önceden düşünmeden yapılırlar.

Fonolojik Bozukluk (Artikülasyon Bozukluğu)

Fonoloji, dili oluşturan konuşma sesleriyle ilgilenen bir uzmanlık alanıdır. Fonolojik bozukluğu olan kişilerde, kişinin çeşitli sesleri yanlış kullanması, seslerinin yerlerini değiştirmesi ya da sesleri düşürmesi görülmektedir.

Kekemelik

Kekemelik, bir sesin tekrarlanarak duraklatılması, konuşma esnasında akışın bozulması veya sesin uzatılmasına neden olan temelleri psikolojik veya fizyolojik olan bir konuşmada ritim bozukluğudur. 2-5 yaş arası kekemelik durumunda zaman kaybedilmeden dil ve konuşma terapistinden yardım alınmalıdır.

Afazi

Afazi, genellikle bir inme ya da kafa travması sonucunda aniden ortaya çıkan ve beynin dilden sorumlu alanlarının hasarlanmasından kaynaklanan bir dil bozukluğudur. Çoğu insanda dil alanları beynin sol yarı küresinde yer almaktadır. Dolayısıyla, afazide beynin sol yarısındaki dil alanları hasarlanırken, kişinin de sağ tarafına inme inebilir/felç gelebilir.

Çocuklarda Uyku Bozuklukları

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri olan uyku, beyindeki dikkat ve öğrenme süreçlerinin gelişiminde çok önemlidir. Mental aktivitenin özel bir formudur. Beyinde uykunun başlatılması ve sürdürülmesi ile ilgili özel alanlar vardır. Hayatın her döneminde önemli olsa da özellikle beyin gelişimi

ve büyümenin en hızlı olduğu dönem olan bebeklik ve çocukluk dönemlerinde daha da ciddi önem kazanmaktadır.

Davranış Bozuklukları

Sosyal ortamlarda kişinin aşağılanıp utanacağını düşünme korkusu sosyal fobi olarak tanımlanır. Sosyal fobi eğer hafif gözüküyorsa kişinin korku duyduğu ortamlardan uzaklaşması şeklinde gerçekleşir. Ağır durumlarda ise sosyal yalnızlık görülür.

Altını Islatma

Her çocuk tuvalet eğitimi kazandıktan sonraki süreçte bazen altını ıslatabilir. Örneğin çok sıvı aldığıında, çok yorgun olduğunda vs gibi durumlarda altını ıslatması gayet normaldir. Ancak uzun bir süre tekrar tekrar, çocuk altını ıslatıyorsa bu problem davranıştır. Çocuklar genelde iki nedene bağlı altlarını ıslatırlar. Bunun birincisi; sinir-kas kontrol sisteminin henüz gelişmemiş ve bu gelişmenin gecikmesi , ikincisi ise (daha dikkat edilmesi gereken neden) tuvalet eğitimi kazan bir çocuğun gerilemesidir. Vakaların % 20-25 civarında olanı ikinci nedene bağlıdır. Birinci nedende durum genellikle kendiliğinden düzelir. İkinci nedene ise dikkat edilmelidir. Çocukta gerilemenin nedenleri farklı olsa da örnek olarak, ölüm, şiddet, boşanma, kardeş kıskançlığı, okula başlama, hatta bazen taşınma bile neden olabilir. Unutmamak gerekir ki gerilemek isteyen çocuk stres durumundan kaçmak istediği için altını ıslatır.

Dışkı Kaçırma

Tuvalet eğitimi kazanmış, kas kontrolü gelişmiş bir çocuğun uygun olmayan zamanlarda istemli veya istemsiz bir şekilde kakasını yapmasına dışkı kaçırma denir. Dışkı kaçırma bozukluğu farklı nedenlere bağlı olabilir. Yetersiz tuvalet eğitimi, bağırsakta birikme(sıkışma) veya ruhsal bir bozukluğa bağlı fizyolojik kontrolsüzlük.

Parmak Emme

Parmak emme davranışı en sık rastlanılan problem davranış türlerinden biridir. Bebek doğduğu zaman meme emerek açlığını giderir ancak bunun yanında anneye dokunarak, kokusunu alarak, kendini güvende ve mutlu hisseder. Emme davranışı çocukların ile hareketlerinden biri ve esas olanıdır. Emme davranışında bulunan çocuk kendini güvende ve mutlu hissetmek için bu davranışı yapar. 4-5 yaşına kadar sık görülse de 11 yaşına kadar bu davranışı yapan çocuklar vardır. Bebeklik ve ön çocuklu döneminde sık rastlanılır ve gayet normal bir durumdur. Kimi aileler çocuğun parmağına acı bir şeyler sürerek bu davranıştan uzaklaştırmak isteyebilir. Ancak bu çocuğun duygularını bastırır ve güven ihtiyacını, sevgi ve mutluluk ihtiyacını gidermez. Önemli olan özellikle 5 yaşından sonra bu davranışı yapan çocuklarla konuşmak duygularını öğrenmek, onların kendilerini güvende ve mutlu hissetmelerini sağlamaktır. Çünkü yeterli sevgi görmeyen, güvensizlik duygusu yaşayan, sinirli, ilgilenilmemiş çocuklarda parmak emme davranışı daha sık görülür.

Tırnak Yeme

Tırnak yeme davranışı çocuklarda en erken 4 yaşında başlayan ve 5-10 yaş aralığında cinsiyet ayrımı olmaksızın görülebilen bir davranıştır. Tırnak yeme davranışı çok ileri yaşlara taşına bilen bir problem davranış türüdür. Özellikle ergenlik dönemin ergenlerin yaklaşık %50'si tırnak yemektedir. Ergenler aileden ve çevreden yeterli onay alamadıkları için tırnak yemektedirler. Bu durum çok sık rastlanır ve orta ergenlik döneminde azalmaya başlar. Son ergenlik döneminde ise genellikle ortadan kalkar. Toplumumuzda 30 yaşından sonra bile tırnak yeme davranışı görülmektedir. Erkeklerde kızlara oranla daha fazla görülür. Tırnak yeme davranışı olan çocukların ailelerinde genellikle tırnak yiyen bir model vardır. Bu da bize gösteriyor ki tırnak yiyen çocuk genellikle bunu öğrenmiş olmaktadır.

Saldırganlık

Saldırganlık toplumumuzda yaşa bağılı olmaksızın çok sık görülen bir problem davranış biçimidir. Saldırganlık genellikle engellenmişlik duygusu ile ortaya çıkar. Henüz kas gelişimi yeterli düzeye ulaşmamış ancak kendi başına işler yapmaya çalışan çocuklarda engellenmişlik duygusu ise başlayan bu problem davranış, ailenin ve çevrenin kötü model olması ile devam eder. Çocuk kendi ayakları üstünde durdukça, başarılı oldukça saldırganlık hissi de azalacaktır. Ancak ailede model davranışlar varsa çocuk saldırgan olmayı bir problem çözme yöntemi olarak öğrenir. Her durum saldırgan davranarak problemlerinin çözüleceğine inanır. Özellikle okul döneminde saldırgan davranışlarda bulunan çocuklar dışlanır, oyundan çıkarılır, cezalandırılır. Erkeklerde saldırganlık kızlara oranla daha fazladır. Saldırganlık davranışı ailenin uygun tepkileri ile söndürülebilien bir davranış yöntemidir. Çocuklarımızın saldırgan bireyler olmaması için; anne-babanın çocuğa uygun rol model olmaları, çocuğun istediği bir şeyi saldırgan davranarak istemesine tolerans tanınmaması, çocuğa karşı fiziksel şiddet uygulanmaması, çocuğa sorumluluklar verilmesi, saldırganlığın olumsuz yönlerinin anlatılması, çocuğun enerjisini aktaracağı alanlar yaratılması, aşırıya kaçmadığı sürece davranışın üstünde durulmaması, şiddet içerikli oyunlardan ve filmlerden uzak tutulması uygun davranış yöntemleridir. Saldırganlık davranışının tolere edilmesinin en uygun yöntemi çocuğun saldırganlık enerjisini farklı alanlara yönlendirebilmek ve sosyal uyumun gerekliliğini ve getirilerini çocuğa aktarabilmektir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu çocukluk çağında ortaya çıkan, tedavi edilerek azaltılabılilen, tedavi edilmediğinde ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bireye hem kişisel alanda hem toplumsal alanda problemler yaşatabilen rahatsızlıktır. Çocuklarda aşırı hareketlilik normal bir davranıştır. Ancak çocuğun dikkatini hiçbir şeye verememesi,

sürekli ilgilerinin değişmesinin aşırı hareketliliğe eşlik etmesi durumunda bu problem davranış dikkate alınmalıdır.

Çocuğunuzda yukarıda sıraladığımız türden bir davranış problemi veya gelişimsel güçlük olduğunu düşünüyorsanız; psikoloğumuzdan randevu oluşturabilir veya 0212 537 61 60 numaralı telefonumuzdan iletişime geçebilirsiniz.

Çocuklara Uygulanan Değerlendirme Ölçekleri

Çocuk ve ergenlerde psikopatolojinin değerlendirilmesinde, müdahalenin planlanmasında ve terapilerin etkililiğinin değerlendirilmesinde bilgi alınan kaynakları zenginleştirmesi açısından değerlendirme ölçekleri çok sık kullanılmaktadır. Bu ölçeklerden bazıları aşağıda sıralanmıştır. Çocuklarınıza herhangi bir güçlük yaşadığını düşünüyorsanız psikoloğumuzdan randevu alabilir, değerlendirme ölçeklerinden faydalanabilir ve nasıl bir yol izleyeceğinizi uzmanımızla istişare edebilirsiniz.

Erken Çocukluk Dönemi Otizm Tarama Ölçeği (M-CHAT):

23 maddeden oluşan ölçek, 18 – 36 aylık çocuklarda otizm belirtilerini tespit etme amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek yalnızca otizm şüphesi olup olmadığını belirlemektedir.

Otizm Davranış Kontrol Listesi (ABC) :

Otizmi tarama ve değerlendirme amacı ile geliştirilen ölçek, duysal, ilişki kurma, beden ve nesne kullanımı, dil becerileri, sosyal ve öz bakım becerileri olmak üzere toplam beş alt ölçekten ve 57 maddeden oluşmaktadır.

Conners Derecelendirme Ölçekleri (CDÖ) :

Evebeynlerin, öğretmenlerin ve ergenlerin bildirimlerine dayanan uzun formlarının yanında kısa formları da bulunan CDÖ, davranış bozukluğu, bilişsel problemler ve sosyal problemler psikopatolojileri değerlendirmenin yanında DEHB'nin değerlendirilmesinde en yaygın kullanılan ölçektir.

Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) :

6 – 17 yaş aralığında kullanılan ölçek depresyonu değerlendirmektedir.

Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği :

18 sorudan oluşan ölçek çocuklarda sosyal kaygı düzeyini belirlemektedir.

Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ) :

Problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler olmak üzere 7 alt ölçekten ve 60 maddeden oluşan ölçek, aile bireyleri arasındaki etkileşimin sağlıklı olup olmadığını, ailenin yapısal özelliklerini belirlemektedir. Ölçeği 12 yaş üstü tüm aile bireyleri doldurabilmektedir.

Çocukların Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (ÇDDÖ) :

Çocuklardaki ve ergenlerdeki psikopatolojiyi ve sosyal yeterliliği belirlemek amacı ile geliştirilen ölçeğin saldırgan davranış, kaygı / depresyon gibi dar alanlara bölünen, içe yönelim ve dışa yönelim olmak üzere iki geniş alt davranış alanı bulunmaktadır. ÇDDÖ' nün 2-3 yaş, 4-18 yaş olmak üzere iki farklı ana baba değerlendirme formu, 5-18 yaş öğretmen bilgi formu ve 11-18 yaş arasındaki gençler için kendini değerlendirme ölçeği bulunmaktadır.

Çocukların zihinsel ve bedensel gelişimleri kimi zaman yaşıtlarına göre farklılıklar gösterir. Bu farklılıklara ulaşmak,

çocukların zihinsel, duygusal, sosyal, dil ve psikomotor gelişimlerini değerlendirmek, kişiliklerini, becerilerini, davranışlarını standart koşullar altında gözlemleyip tanımlamak amacıyla psikologlar çeşitli testler ve değerlendirme ölçekleri uygular. Eğer çocuğunuzda bir güçlük olduğunu düşünüyorsanız 0212 537 61 60 numaralı telefonumuzdan bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Çocuk ve Ergenlere Uygulanan Testler

Çocukların zihinsel ve bedensel gelişimleri kimi zaman yaşitlarına göre farklılıklar gösterir. Bu farklılıklara ulaşmak, çocukların zihinsel, duygusal, sosyal, dil ve psikomotor gelişimlerini değerlendirmek, kişiliklerini, becerilerini, davranışlarını standart koşullar altında gözlemleyip tanımlamak amacıyla psikologlar çeşitli testler uygular. Bu testler sonucu elde edilen puanlar ve değerlendirmeler ile çocukların zekâ düzeyleri, gelişim özellikleri becerileri ve yetenekleri belirlenir.

Ankara Gelişim Tarama Envanteri:

Ankara Gelişim Tarama Envanteri 0-6 yaş aralığındaki çocukların zihinsel gelişimlerinin yaşına göre ne düzeyde olduklarını tespit etmek amacıyla kullanılan testlerden bir tanesidir. Toplam 154 maddeden ve 4 alt testten oluşur.

Dil Bilişsel,
Sosyal Beceri-Öz bakım,
İnce Motor
Kaba Motor

Çocuğun gelişimi hakkında doğru bilgilere ulaşmayı sağlayan kapsamlı bir testtir.

Denver II Gelişimsel Tarama Envanteri :

Küçük çocuklarda var olan gelişimsel sorunları tespit etmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Çocuğun yaşına uygun birtakım becerilerini değerlendirmek, gelişimsel olarak şüpheli durumları objektif olarak ölçmek ve risk altındaki çocukları izleyebilmek için 116 madde ve 4 alt bölümden oluşan bir ölçektir.

0-6 yaş arasındaki çocuklara uygulanan bir testtir. Anne, baba ve çocukla birlikte uygulama yapılmaktadır.

Anne, babadan çocukla ilgili bazı bilgiler alınır ve uygulamaya geçilir. Test formunda yer alan maddelerden anneye yöneltilmesi gereken sorular anneye yöneltilir ve çocuğun yapması beklenen maddeler ise çocuğa yöneltilir. Testin verilisinde standart yönergeye uyulması gerekmektedir.

DENVER II sağlıklı görünümdeki çocuklarda olası gelişimsel sorunları saptamak amacı ile kullanılır.

Üç temel alanda değerlendirilir:

- a) Sağlıklı gözükten çocukları olası sorunları yönünden taraması,
- b) Gelişimsel gerilik olduğundan kuşkulanan işlevleri nesnel şekilde saptama olanağı vermesi,
- c) Riskli bebekleri (örneğin doğum öncesi sorunlar, düşük doğum ağırlıklı ya da erken doğmuş, çoğul gebelikler, ailede gelişimsel sorunu olanlar, yardımcı üreme teknikleri ile doğan bebekler v.b.) izlemede kullanılabilmesi.

Denver II Testi sahada şu üç alanda kullanılmaktadır:

1- Klinik değerlendirme:

Herhangi bir belirti göstermeyen sağlıklı çocuklarda ya da

bazı belirtilerinden kuşkulanan 0-6 yaş grubu çocuklarda tarama testi olarak kullanılmalıdır. Testin belirli aralıklarla (örneğin yılda bir) uygulanması gereklidir. Ayrıca anne-babaya çocuk gelişimi konusunda bilgi ve öneri verebilmek için uygun bir ortam oluşturur.

2- Özel Eğitim:

Gelişimsel sorunu konusunda tanı almış ve özel eğitime başlatılan çocukların ilk değerlendirmeleri ve aralıklı olarak tekrarlanarak eğitim programının olumlu ya da olumsuz etkilerinin izlenmesine yardımcı olur.

3- Okul Öncesi Kurumları:

Okul öncesi eğitim kurumuna başlayan çocuğun beceri düzeyinin ve gelişiminin belirlenmesi ve olası bir sorunda doktora/hastaneye yönlendirme amaçlı kullanılabilir. Aileye bilgi vermek ve çocuğun eğitim programını oluşturmada yararlı olur.

Peabody Resim Kelime Testi :

Çocuğun dil gelişimini ölçmek amacıyla uygulanan bir testtir. Her kartta sekiz resmin bulunduğu 50 karttan oluşmaktadır. Maddelere verilecek cevaplarda süre sınırı yoktur.

2,5-18 yaş arasındaki bireylere uygulanmaktadır. Çocuktan kartın her iki yüzündeki dört resimden istenen resmi göstermesi istenir.

Gesell Gelişim Figürleri Testi :

Görsel algı gelişimini ölçen performans testidir. 9 geometrik şekil bulunur. 1-7 yaş arası çocuklara uygulanır. Kolaydan zora doğru sıralanmış 9 şekilden ibarettir. Her yaşın seviyesine göre düzenlenmiştir. Test uygulanırken zaman sınırlaması yapılmamaktadır. Çocuğun bilgi kullanmasına izin verilmemektedir. Başarabildiği item çocuğun zihin yaşını verir. Bu test sonucuna dayanarak çocukta ortalama zekâ bölümü

hesaplanır.

Metropolitan Okul Olgunluğu Testi (4-6yaş) :

Çocukların okula, okulun gerektirdiği kurallara ve öğrenmeye hazır olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan bir testtir. Okula hazırlanırken olması gereken fizyolojik, çevresel ve zihinsel faktörleri değerlendirmekte kullanılır.

Metropolitan Okul Olgunluğu Testi; Kelime Anlama, Cümleler, Genel Bilgi, Eşleştirme, Sayılar, Kopya Etme gibi 6 alt test ve toplam 100 maddeden oluşur.

Testin sonucunda, çocuğunuzun okul için gereken olgunluğa ne ölçüde hazır olduğu ve düzeyiyle ilgili sağlıklı veriler elde edilir.

Metropolitan Okul Olgunluğu Testi okula gidecek çocukların psikolojik olarak okula hazır olup olmadıklarını ölçer.

Metropolitan okul olgunluğu testi, okula yeni başlayan birinci sınıf çocuklarının yönergeleri anlamaya hazırlıklı olmalarını sağlayacak olan özellikleri ve başarılarını ölçmek üzere hazırlanmıştır. Her alt test uzman kişi tarafından sözlü olarak verilen yönergeye göre çocuğun işaretleyeceği ve kopya edeceği resimlerden meydana gelmiştir (Oktay 1983). Bu testin hem grup hem de bireysel olarak uygulaması mümkündür. Beş-altı yaş arası çocuklara uygulanan bu testin süresi yaklaşık 24 dakikadır. Test soru formu ve kayıt formundan oluşmaktadır. Uygulayıcının verdiği yönergeler doğrultusunda çocuğun testi yanıtlaması istenir (Wifred 1993). Çocukları anaokulun sonunda veya birinci sınıfın başlangıcında değerlendirmek için hazırlanan ve on altı sayfadan oluşan bu test, altı ayrı alt testten oluşmaktadır.

Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi :

Çocuklarda görsel motor işlevini görmek için gelişimsel bir test olarak kullanılarak hem yetişkin, hem de çocuklarda

geriliği, regresyonu, fonksiyon kaybını ve organik beyin hasarlarını saptamaya ve özellikle regresyon vakalarında da kişilik sapmalarını bulmaya ışık tutan bir testtir. (zekâ geriliği, afazi, çeşitli organik beyin hasarları, psikozlar, gerçek olmayan hastalanmalar gibi). 5 yıl 6 ay ile 10 yıl 11 ay arasındaki çocuklara uygulanabilir.

Benton Görsel Bellek Testi :

Görsel – mekansal belleğin ölçülmek istendiği durumlarda kullanılan bir testtir. Benton Görsel Bellek Testi, şekil belleğini anlık ve gecikmeli olarak değerlendirebilmekte; bunun da ötesinde, görsel belleği, görsel algılama ve motor yeteneklerden ayırt edebilmektedir. Test ülkemizde, farklı gelişim özelliklerinden gelen sağlıklı bireyleri ve çeşitli klinik örneklemeleri içeren araştırmalarda kullanılmıştır. 8 yaş ve üzeri bireylere uygulanabilir. Uygulama süresi 5 dakikadır.

C.A.T Tematik Algı Testi:

C.A.T. testi hayvanlarla ilgili olarak düzenlenmiş 10 değişik resmi içerir. Bu test her iki cins için ve 3-10 yaşlar arasında kullanılır. Test çocuklarla dostça bir ilişki kurulduktan sonra “yönetim” bölümünde açıklandığı şekilde verilir. Cevaplar harfi harfine yazılır. Ve sonra “yordama” (interpretation) bölümünde anlatıldığı şekilde analiz edilir.

Frostig Görsel Algılama Testi :

Görsel algı, görsel uyaranları tanıma, ayırt etme ve daha önceki deneyimlerle ilişkili olarak yorumlama yeteneğine denir.

Görsel algılamadaki yetenekleri sayesinde çocuklar okumayı, yazmayı, aritmetik yapmayı ve okuldaki başarıları için gerekli olan tüm diğer becerileri öğrenmektedirler.

Görsel algılama problemleri, belirleme, ayırma, hatırlama,

görsel duyuyu yorumlama eksikliğinden kaynaklanır.

Küçük çocuklarda bu durum geometrik şekilleri yapamama, şekil-zemin karıştırma, nesnelere değiştirme ve yönlendirmedeki eksiklerle ortaya çıkar.

Çocuk büyüdükçe bu problemler harf ve kelimeleri okumada kendini gösterir.

Görsel Algılama Beş Alanda İncelenmiştir:

El-Göz Koordinasyonu

Şekil-Zemin Ayırımı

Algılama Sabitliği

Mekanla Konumun Algılanması

Mekan İlişkilerinin Algılanması

GoodEnough – Harris Bir İnsan Çiz Testi :

Zekayı ölçen bir performans testidir. 7,8 ve 9 yaş çocuklarına uygulanır.

Kapsamı: Zekayı ölçmek amacıyla geliştirilen testin iki alt testi vardır.

“Bu kağıda bir insan resmi çizmeni istiyorum. Çizebildiğin kadar güzel olsun, her şeyini çiz.” şeklindedir.

Cattel Zeka Testi :

R.B. Cattell tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Bağılan Toğrol tarafından yapılmıştır. Kültürden bağımsız olan Cattell zeka testi tüm toplumlara uygulanabilir. 2A, 2B ve 3A olmak üzere üç formu vardır. Yaş gruplarına göre bu formlar ayrılır. 4-7 yaş, 7-14 yaş ve 14 yaş üstü bireylere uygulanabilir.

Porteus Labirentleri Testi :

Genel yeteneği belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Sözel açıklamaya dayalı bir test değildir. 12 labirentten

oluşmaktadır. Sınırlandırılmış bir süre uygulaması yoktur.

7,6-14 yaş arasındaki bireylere uygulanmaktadır..

Çocuğun labirentlerdeki çıkış yolunu bulması esasına dayanmaktadır.

Wisc-r Zeka Testi:

Çocuğun zihinsel performanslarını belirlemek amacıyla uygulanan bireysel zeka testidir. Test, sözel ve performans olmak üzere iki bölümden, her bölüm de bir yedek, 5 ana test olmak üzere altı alt testten oluşmaktadır. Herhangi bir alt testin bozulması durumunda bozulan alt testin bulunduğu bölüme ait yedek test uygulanır. Test sonucunda bireye ait sözel, performans ve genel olmak üzere üç zeka bölümü elde edilir. Bazı alt testleri süreye dayalıdır.

6-16 yaş grubuna yönelik bir testtir. Her alt testin sorularını yönergeye uygun bir şekilde çocuğa yöneltilir ve çocuktan bu soruları yanıtlaması istenir, bireysel olarak yaklaşık 60-70 dakikada uygulanır.

A) Sözel

1- Genel Bilgi; Çocuğun doğal çevre, okul çevresi ve kültürel ortamından ne kadar bilgi aldığıyla ilgili ve bilgi düzeyini gösteren bir alt testtir.

2- Benzerlikler; Çocuğun iki şey arasında benzerlik kurarken soyutlama ve genelleme yapıp yapamadığını, ayrıca bunu doğru ifade edip edemediğini gösteren bir alt testtir.

3- Aritmetik; Dikkati bir probleme yönlendirebilme ve öğrenme yeteneğini gösteren, zaman sınırlaması olan bir alt testtir.

4- Sözcük Dağarcığı; Çocuğun bildiği sözcük sayısını ve ifade becerisini gösteren bir alt testtir.

5- Yargılama; Muhakeme, akıl yürütme, duygusal ve mantıksal olgunluk düzeyini gösteren bir alt testtir.

6- Sayı Dizisi; Çocuğun işitsel uyaranları anımsama gücünü gösteren bir alt testtir.

B) Performans

1-Resim Tamamlama; Dikkati görsel uyaranlara yoğunlaştırabilmeyle ilgili bir alt testtir. Çocuktan resimde eksik olan detayları ayırt etmesi istenir.

2-Resim Düzenleme;Olaylar dizisini algılama, neden- sonuç ilişkisi kurabilme, muhakeme gücüyle ilgili bir alt testtir.

3-Küplerle Desen; Görsel – hareketssel – mekansal koordinasyonla, parçalar arası ilişkide bütüne giderken ön tahmin yeteneğiyle ilgili bir alt testtir.

4-Parça Birleştirme; Görsel- hareketssel koordinasyonla, parça –bütün ilişkisini kavramayla ilgilidir.

5-Şifre; Çalışma hızı, görsel hareketssel koordinasyon, sıraya koyma, psikomotor hız, görsel uyaranları anımsama ve konsantrasyon yeteneği ile ilgili bir alt testtir.

6-Labirentler; El-göz koordinasyonu, figür- zemin algısıyla ilgili bir alt testtir. Sayılar ve labirentler alt testleri yardımcı ek testlerdir.

Rorschach Testi:

Rorschach Testi, çocuk (+4), ergen ve yetişkinlere uygulanabilen, hem kişiliğin analiz edildiği hem de ruhsal hastalıkları saptamaya yarayan, bireyin yaşadığı ruhsal sıkıntılarının altında yatan dinamiklere ulaşmayı hedefleyen projektif bir kişilik testidir.

Rorschach Testi 10 adet, mürekkep lekelerinden oluşmuş kart içermektedir. Bu 10 kart, HermannRorschach'nın yüzlerce kart içerisinden son olarak tayin ettiği 10 karttır. Bu seçimlerdeki temel hedefi ise kartların hem çok somut hem de tam olarak ne olduklarını göstermemesidir. Her kart kendi içerisinde şekil, renk, hareket ve gölge içermektedir. Her

kartın ortak özelliği simetrik ve bir eksen etrafında oluşmasıdır. Her kartta ne gördüğünü anlatması istenir.

Louisa Duss Psikanalitik Hikâyeler Testi:

Projektifkişilik testidir. 4 – 12 yaş arası çocuklara bireysel olarak uygulanan, zaman kısıtlaması olmayan, ruhsal dinamiklere ışık tutabilen bir testtir. Yarı yapılandırılmış, çocuk tarafından tamamlanması istenen 10 tane hikâyeden oluşmaktadır. Test sonucunda çocuğun komplekslerine ve bilinçaltı işleyişi ortaya çıkarmaya yönelik bilgi edinilir.

Draw A Person – Bir İnsan Çiz – Testi:

Çocuğun kendisini, ailesini ve çevresini nasıl algıladığını anlamayı amaçlayıp, yorumlandığında çocuğun duygusal sorunları hakkında bilgi edinilmesini ve kişiyi tanımayı amaçlayan terapi sürecine yardımcı olan kişilik testidir.

Beier Cümle Tamamlama Testi:

Tamamlanmamış cümlelerden oluşan projektif bir testtir. Bu test, Form A; 8-18 yaşları arası, Form B ise 13 ve yukarı yaşları içeren iki formdan oluşmaktadır. Bireyin yakın çevresinde ilgili olduğu konulara karşı duygusal tutumunu, tavır ve duygularını inceleme amacı ile danışma merkezlerinde, kliniklerde, okullarda kullanılmaktadır.

Çocuk ve Ergen Danışmanlığı

Çocuk ve Ergen danışmanlığı 0-18 yaş arası çocuk ve ergenlerin gelişimsel, ruhsal, bilişsel, akademik ve sosyal alanlardaki zorlukları ile ilgilenen bir gelişim psikolojisi dalıdır. Oldukça geniş bir görev alanı olan çocuk ve ergen psikolojisi doğumdan ergenlik döneminin bitimine kadar sağlıklı gelişimin

sağlanması ve var olan bozuklukların rehabilitasyonu veya terapötik müdahaleler üzerine kurulu bir danışmanlık modelini içerir.

Okul öncesi dönemde çocuk ve ergen psikolojisinin en çok karşılaştığı sorunlar arasında gelişimsel problemler yer alır. Özellikle konuşma problemleri bu dönem sık karşılaşılan sorunlardandır. Konuşmasının akranlarına göre geç başlaması, konuşma akıcılığının ve içeriğinin geride kalması ailelerin en sık dikkatini çeken gelişimsel problemlerdir.

Konuşma geriliği ile getirilen bir çocukta bu durum hafif bir gelişimsel gecikmenin yansıması olabileceği gibi, otizm gibi önemli bir nörogelişimsel bozukluğun ilk belirtisi olabilir. Çocuğun konuşma geriliğinin yanında göz teması kuramaması, ismini seslendiğinizde hemen bir tepki vermemesi, kendi dünyasında yaşıyor gibi görünmesi, akranlarına ve diğer insanlara ilgi göstermemesi, el çırpma ya da kanat çırpma gibi tekrarlayıcı hareketler yapması otizmden şüphelenmenize sebep olan belirtilerden en önemlileridir. Böyle bir şüphenin varlığı durumunda vakit kaybedilmeden terapi ve eğitim oturumlarının düzenlenmesi önemlidir.

Bazen aileler çocuklarının özellikle 1,5-2 yaş sonrasında çok inatlaşmasından, söz dinlememesinden, istediği olmadığı durumlarda öfke nöbeti geçirmesinden yakındıkları için çocuk ve ergen danışmanlığına başvurabilirler. 1,5-2 yaş sonrası bireyleşme, anneden ayrılma, kendi vücudunu tanıma ve kontrol etme özelliklerinin gelişmesine bağlı olarak bu dönem çocukları daha inatçı ve baş edilmesi zor olabilirler. Bu durumlarda anne ve babaların ya da bakım verenlerin çocuk gelişimi ile ilgili bilgilendirilmeleri, kriz dönemlerinde neler yapabilecekleri ile ilgili yönlendirilmeleri son derece önemlidir. Durumu nasıl kontrol edebileceğini bilen anne babalar bu dönemi daha rahat ve çocuklarının gelişimini keyifle izleyerek yönetebilirler.

Anaokulu ve ilkokul dönemlerinde çocukların artık belli

toplumsal kurallara uyabilmeleri, sorumluluk duygularının yavaş yavaş gelişmeye başlaması, ödev yapma gibi becerileri yerine getirmeye başlaması beklenir. Bu dönemde çocuklar arasında en çok dersleri dinleyememe, sırasında oturamama, ödev yaparken çabuk sıkılma gibi belirtiler yaşanabilir. Ayrıca arkadaş ilişkisini sürdürmemeye, arkadaşlarına zarar verme gibi davranışsal zorluklar bu döneme eşlik edebilir. Çocukların dikkat dağınıklığı, hareketlilik ve dürtüsellik gibi bozukluklar açısından bu dönemde değerlendirilmeleri gerekebilir.

Okula başlamada ailelerin ve çocukların sık karşılaştığı sorunlardan biri de anne ve babadan ayrılma zorluğudur. Normal gelişen bir çocuğun okula başlamasının ardından yaklaşık bir ay kadar zorluk yaşaması, annesini yanında istemesi, sınıfa girerken kaygılanması hatta ağlaması normal karşılanır. Ancak zaman içinde çocuğun bu zorluğa da uyum sağlaması ve okula devamını sürdürebilmesi, arkadaş ilişkileri kurması beklenir. Çocuk bu becerileri göstermekte zorlanıyorsa mutlaka bir psikolog tarafından değerlendirilmelidir.

Bazı çocuklar yapısal olarak diğerlerinden daha kaygılı bir mizaca sahip olabilir, daha temkinli, bir işi yapmadan önce durup düşünen çocuklar vardır, bu bir mizaç özelliği olarak kabul edilebilir. Ancak çocuğun sürekli kaygı içinde olması, her an çevreden bir zarar göreceği gibi hissetmesi, gelecekle ilgili kaygılanması, huzursuz ve tedirgin görünmesi, gece uykuya dalmakta ve sürdürmekte zorluk yaşaması normal değildir. Mutlaka kaygı bozuklukları yönünden değerlendirilmelidir.

Bazı çocuklarda takıntılı olurlar. Ellerini sık sık yıkaması, çantasını birçok kez kontrol etmesi, kapıdan geçtikten sonra bir kez daha geçmesi ya da sık sık yaptıklarını kontrol etmesi gibi takıntılı davranışlar geliştirebilirler. Takıntılar bir çocuğun zamanını, enerjisini ve işlevselliğini bozuyorsa mutlaka rahatsızlık olarak kabul edilmesi ve psikoloğa başvurulması gerekir. 6-7 yaş ve sonrasında tikler de

çocuklarda daha sık görülmeye başlar, hafif ve arada sırada oluşması çocuk için sorun oluşturmayabilir, ancak çocuğun uyumunu bozacak, işlevselliğini etkileyecek şiddette olması durumunda geç kalınmamalıdır.

Ergenlik, çocuğun eski çocuksu özelliklerinden yavaş yavaş sıyrıldığı, hızlı bir beyin yapılanmasına girdiği ve yetişkinliğe adım atmada kilit önem taşıyan bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar bedenen olduğu kadar, zihinsel ve davranışsal olarak da değişirler. Duygularını daha yoğun yaşamaya, onları kontrol etmekte zorlanmaya başlarlar. Kendilerinin ayrı bir birey olduğu ve bir kimlik geliştirmek durumunda oldukları bir döneme girerler. Anne ve babalar için de bu yeni ergene alışmak zor olabilir, küçük ve kontrol edebildikleri, sözlerini dinleyen çocuklarının asileştiğini, yalnız kalmak istediğini ve kendilerinden uzaklaştığını fark edebilirler. Aslında bu dönem beynin yeniden yapılanması nedeniyle çocuğun birçok değişim yaşadığı bir dönemdir ve aile bu değişimlere hazırlıklı olmak durumundadır. Anne ve baba bu dönemde neler yapmaları gerektiğini öğrenmek için çocuklarıyla birlikte bir değerlendirme ve bilgilendirilmeden geçmek isteyebilirler.

Çocuk ve ergenlik yaş dönemlerinde daha ciddi ele alınması gereken durumlar da vardır. Bunlar çocuğun ve ergenin davranışlarının, konuşmasının ve görünüşünün büyük oranda değişmesi ile gelişen durumlardır. Daha küçük yaşta olan çocuklar için kazanılmış olan bilgi ve becerilerinin zaman içinde kaybolmaya başlaması, çocuğun konuşma içeriğinin azalması, söylenenleri anlamıyor gibi görünmesi, kontrolsüzce davranmaya başlaması, bilinçsizce evden çıkıp gitmesi gibi belirtiler ciddi psikolojik problemleri akla getirir ve bu çocukların tedavi ve terapi oturumları düzelenmelidir. Ergenlik dönemindeki bir çocuğun içine kapanması, temizliğine hiç önem vermemesi, sürekli bir şeylerden şüpheleniyor gibi davranması, geceleri uyuyamaması, yemek yemeyi reddetmesi gibi durumlar da ciddi psikolojik problemleri beraberinde getirir.

Görüldüğü gibi çocuk ve ergen psikolojisi çok geniş bir alana

sahiptir ve yukarıda sayılanlar dışında pek çok durumda çocuk ve ergen psikoloğuna başvurmak gerekli olabilir. Çocuk ve ergen yaş grubu gelişimsel özellikleri nedeniyle erişkinlerden farklı olarak değerlendirilmeli ve değerlendirmeyi bu alanda uzmanlaşmış psikologlar yapmalıdır. Çocuk ve ergenlerin psikolojik-pedagojik değerlendirmesi, çocuk, aile ve öğretmenlerden alınan bilgiler, çocuk için gerekli bir takım test ve tekniklerin uygulanması çocuk ve ergen danışmanlığını içermektedir. Tüm değerlendirmeden sonra çocuk ve ergen için uygulanacak bir yol haritası çizilir ve çocuk ve aile bilgilendirilir.

Çocuklarda ortaya çıkabilecek duygusal, davranışsal ve gelişimsel sorunların fark edilmesi ve çözülebilmesi için psikolojik destek almak çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek açısından oldukça önem taşır. Danışmanlık ve terapi süreci çocukların duygularını ve düşüncelerini fark etmesi ve ifade etmesi, yaşadıkları sorunları tetikleyen faktörlerin belirlenmesi ve çocuklara yaşadıkları sıkıntılarla başa çıkma becerisi kazandırmayı amaçlar. Randevu ve danışmanlık için 0212 537 61 60 numaralı telefonumuzdan, bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Çiftlere ve Evlilere Yönelik Psikolojik Danışmanlık

Evlilik ve Çift danışmanlığı, çiftlerin ilişkilerindeki çeşitli sorunları anlama, çözme ve aralarındaki ilişkiyi geliştirmelerine yönelik bir danışmanlık hizmetidir.

Çiftlere yönelik yapılan bu danışmanlık hizmetinde iletişim kurma, çatışma çözme, farklılıkları uzlaştırabilme ve sağlıklı

tartışma becerileri kazandırma amaçlanmaktadır. Evlilik ve Çift danışmanlığı, evliliğin/ilişkinin her aşamasında alınabilecek bir hizmettir. Özellikle sorunlar çok büyümeden destek alınması, ilerleyen süreçte çıkabilecek sorunları ve krizleri önleyici niteliktedir. Evlilik/ilişki uzun süre ihmal edilirse ve olumsuz deneyimler ne kadar çok olursa sağlıklı, mutlu bir ilişki kurma ve ilişkilerin devam etme olasılığı o oranda azalmaktadır.

Evlilik ve Çift Danışmanlığı Başvuru Nedenleri

- İletişim kopukluğu
- Anlaşılmama ve tıkanma hissi
- Yoğun ve kırıcı tartışma ve kavgalar
- Aldatma/aldatılma
- Kıskançlık, güvensizlik
- Haksızlığa uğrama duygularını çok yoğun hissetme
- Çatışmaları birlikte çözümleyememe
- İlişkide mutsuzluk
- Öfke patlamaları
- Cinsel problemler
- İlgisizlik ve kopukluk
- Ayrılık isteği
- İlişkilerinin çocukları olumsuz etkilediğini düşünme
- Aile meseleleri

Evlilik ve Çift danışmanlığında temel hedef, ilişkiyi sağlıklı ve güvenli bir ilişki haline getirmektir. Bu nedenle çiftlerle çalışılırken hatalı ya da suçlu aranmaz. Var olan sorunu çözmek için iki tarafın da sorumluluğu alması sağlanır. Evlilik ve Çift danışmanı, avukat ya da hâkim değildir. Kimin haklı kimin haksız olduğuna karar vermez. Çiftlerin haksızlık duygularını neden hissettiklerini anlamaya çalışır. Evlilik ve Çift danışmanı taraf tutmaz. Her iki tarafın da kendini güvende ve anlaşılmış hissetmesini ve çiftlerin birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini amaçlar.

Terapinin süresi yaşanan problemin türüne, yoğunluğuna ve

kişilerin değişim hızına göre değişebilir. Görüşme sayısı gelişmelere göre belirlenir. Görüşme aralıkları; seanslarda ele alan konuların yaşama geçmesine fırsat tanıyacak kadar uzun ama eski alışkanlıkların sürmesine izin vermeyecek kadar kısa zaman diliminde olması dikkate alınarak düzenlenir. Başlangıçta genel olarak haftada bir olarak başlanan seanslar, ilerleme sağlandıkça değişimin kişilerin kendi gayretleri ile de sürdüğünden emin olmak için aralıklar açılarak ve sonlara doğru seyreltilerek terapi sonlandırılır.

Randevu verilmiş bir seansı ertelemek veya iptal etmek için bize en geç bir gün öncesinde haber verilmesi çok önemlidir. Bu sayede sırada bekleyen danışanlarımıza o saate randevu verebiliriz. Randevunuza geç kaldığınız durumda, diğer danışanlarımızın randevuları aksatmamak için size ayrılan süreyi uzatmamız mümkün değildir.