

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.

Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikolojik Danışmanlık

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.

Ergenlik fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve kişilik gelişim alanlarında yaşanan hızlı değişime uyum sağlamayı gerektiren bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki birey, tüm bu değişimleri başta ebeveynleri ve diğer aile üyeleri olmak üzere sosyal çevreye de entegre etmekte güçlük yaşayabilir. Bu nedenle ergen danışmanlığında bireye sağlanan desteğin yanı sıra ebeveynlere sunulan danışmanlığın sürece katkısı önemlidir.

Çocuk ve ergen danışmanlığında, aile sürecin vazgeçilmez bir parçası olarak ele alınır ve ilk seans başta olmak üzere bazı seanslar ailelerin de katılımını içerecek şekilde düzenlenir. Terapi ile birlikte ailenin ve ev ortamının yeniden yapılandırılması çocuğun ve ergenin terapi sürecinin olumlu yönde ilerlemesine katkıda bulunur.

Çocuk, Ergen, Genç Danışmanlığı Sorunları

- Öfke kontrol problemi
- Şiddet ve saldırganlık
- İnatçılık
- Yalan söyleme
- Bağımlılık (Oyun, internet vb.)
- Alt ıslatma
- Dışkı kaçıрма
- Uyku ve Yeme Problemleri
- Tuvalet eğitimi
- Tırnak Yeme
- Saç koparma
- Parmak emme

- Mastürbasyon
- Cinsiyete uygun hareket edememe
- İçe kapanıklık
- Sosyalleşme sorunları ve sosyal beceri geliştirme
- Özgüven eksikliği
- Çekingenlik ve utangaçlık
- Kimlik gelişimiyle ilgili sorunlar
- Depresyon
- Mutsuzluk
- Kaygı ve korkular
- Tikler
- Takıntılar
- Seçici konuşmazlık
- Fobiler
- Sosyal Fobi
- Panik Bozukluk
- Boşanmaya Hazırlık ve Uyum
- Evlat edinme süreci
- Ailede ölüm ve yas
- Travma
- Aile ilişkilerinde sıkıntılar
- Kardeş ilişkileri, kardeş kıskançlığı
- İletişim sorunları
- Kurallara karşı gelme
- Akran ilişkilerinde sorunlar
- Okula hazırlık ve uyum süreci
- Okul ile ilgili güçlükler
- Akademik başarısızlık
- Ders çalışma güçlüğü
- Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik
- Öğrenme Güçlüğü
- Sınav ve performans kaygısı
- Dikkat ve konsantrasyon sorunları
- Meslek seçimi ve kariyer gelişimi

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.

Yetişkinlere Yönelik Psikolojik Danışmanlık

Bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki konularda kişilerin amaçlarını belirleme, karar verme, var olan problemlerini çözmeye benzeri konularda tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren konusunda uzman kişilerin izlediği, değerlendirdiği bir gelişim sürecidir.

- Arkadaşları ve ailesi ile olan ilişkilerini geliştirmek isteyenlerde,
- Yalnızlık ve utangaçlık duygusunun değerlendirilmesinde,
- Bireylerin sosyal-psikolojik yaşam süreçlerinin değerlendirilmesinde,
- Duygularını etkili şekilde ifade etmek isteyen ve bu konuda güçlükler yaşadığını düşünen bireylerde,
- Stres ve kaygı durumları yaşayanlarda,
- Mesleki anlamda yetersizlik duygusu olanlarda

Buna benzer duygu ve düşünceler içerisindeyseniz size yardımcı olmaya hazırız. Danışanın süreçlerinin farkındalığını arttırma çalışmalarının tümünü **Psikolojik Danışmanlık** kapsamında değerlendiriyoruz. Psikolojik danışmanlık kapsamında; duygudurum bozuklukları, kişilik sorunları, cinsel kimlik ve cinsel işlev sorunları, beslenme sorunları, dürtü kontrol sorunları, yaşlılık sorunları, ilişki, iletişim ve uyum sorunları, meslek ve iş sorunları olarak değerlendirilebilir.

Duygudurum Bozuklukları

- Depresyon
- Psikosomatik Bozukluklar
- Kaygı Bozuklukları
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Panik Atak
- Sosyal Fobi
- Özgül Fobiler (Hayvan korkusu, Açık-Kapalı mekan korkusu, Yükseklik vb korkular)

Kişilik Sorunları

- Borderline Kişilik Bozukluğu
- Histrionik Kişilik Bozukluğu
- Narsistik Kişilik Bozukluğu
- Çekingen Kişilik Bozukluğu
- Bağımlı Kişilik Bozukluğu
- Obsessif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu
- Antisosyal Kişilik Bozukluğu
- Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu

Cinsel Kimlik ve Cinsel İşlev Sorunları

- Cinsel İstekte Azalma
- Vajinismus
- Erken Boşalma
- Sertleşme Sorunları

Beslenme Sorunları

- Obesite
- Anoreksiya
- Bulimiya
- Uyku Sorunları

Dürtü Kontrol Sorunları

- Öfke Kontrolü
- Şiddet ve Saldırganlık

- Çalma

İlişki, İletişim ve Uyum Sorunları

- Anne- Baba-Kardeşlerle İlişki Sorunları
- Eşle İlişki Sorunları (Şiddet, Aldatma, Boşanma)
- Yas Süreci Sorunları
- Yaş Dönümü Sorunları
- Gebelikte Psikolojik Sorunlar
- Doğum Sonrası Psikolojik Sorunlar
- Anne – Baba Rolüne Uyum Ve Hazırlık

Fiziksel Hastalıklara Yönelik Psikolojik Sorunlar

- Kanser, Vertigo, Egzema, Kolit Vb.
- Kanser Hastası Yakını Olmak
- Alzheimer Hastası İle Yaşamak

Meslek ve İşle İlgili Sorunlar

- İlgi ve Yeteneklerin Meslekle Uyumu
- Hedef ve Kariyer Planlama
- Performans Kaygısı
- Otorite ve Arkadaş İlişkileri

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.

Farklı Gelişen Çocuklara Yönelik Pedagojik ve Psikolojik Danışmanlık

Psikodünya Danışmanlık farklı gelişen çocuğumuzun gelişimine, bireysel farklılıklarına, eğitim ihtiyaçlarına ve yaşadığı zorluklara göre çocuğumuzun vakasına uygun özel bir yoğunlaştırılmış program hazırlar ve uygular.

Her tür eğitim ve terapide olduğu gibi seanslarımızın uygulanmasında devamlılık, tutarlılık ve yeterince yoğunlaştırılmış, düzenli bir programın planlanıp hayata geçirilmesi başarı oranlarını arttırmak için önem taşımaktadır.

Çocuklarımızın ihtiyaç duyabileceği floortime terapi, oyun terapisi, duyu bütünleme terapisi, bireysel özel eğitim, grup eğitimleri, konuşma terapisi gibi tüm hizmetleri aynı çatı altında toplayarak programlarını kolayca takip edebilmelerini sağlamayı amaçlıyoruz.

Farklı gelişen çocuklarımızın ebeveynlerine yönelik psikolojik danışmanlık hizmetleri ve eğitim çalışmaları düzenliyoruz. Seminerlerimizi ve eğitimlerimizi takip etmenizde faydalar vardır.

Psikodünya, Farklı Gelişen Çocuklara yönelik aşağıdaki terapi yöntemlerini bütüncül bir bakış açısı ile programına dahil eder.

1. YOĞUNLAŞTIRILMIŞ EĞİTİM PROGRAMI

- Program kapsamında iletişim, sosyal etkileşim, oyun becerileri, akademik beceriler ve diğer gelişim alanlarına yönelik bir müfredat uygulanmaktadır.
- Yoğunlaştırılmış eğitim programında öğrencilerimiz

birebir eğitim ve grup eğitimi almaktadır.

- Her öğrencinin bir eğitimcisi ve psikologu bulunmaktadır.
- Yoğunlaştırılmış eğitim programı kurucumuz Psikolog Eyüp Tunahan tarafından geliştirilmiştir.

2. DUYU BÜTÜNLEME TERAPİSİ PROGRAMI

- Duyu bütünleme terapisi çocuğun ihtiyacı olduğu düzeydeki duysal uyanlarla özel olarak donatılmış veya uyanlardan arındırılmış oyunlar ve aktiviteler şeklinde sunulur.
- Çocuğun seans sırasında terapist ile sürekli iletişim halinde olması birincil hedefdir.
- Seans sırasında yapılandırılmış ortamda iletişim kuran, fikirler üreten, çözümler bulan, hayal eden, sosyalleşerek oyuna katılan çocuk; seanslar dışında da iletişimi sürdürecektir ve günlük hayatındaki sosyal, fiziksel, pedagojik ve psikolojik sorunlarını atlatmaya başlayacaktır.
- Duyu bütünleme terapisi Amerikalı doktor J.Ayres tarafından uygulamaya konulmuş ve devam eden süreçte tüm dünyadaki çocuklar için, özellikle otizm başta olmak üzere birçok problemin çözümünde oldukça önemli bir terapi yöntemi olarak uygulanmaya başlanmıştır.

3. ABA TERAPİSİ PROGRAMI

- Özel gereksinimli çocuklarımıza yeni beceriler öğretmek için uygulanan bir eğitim yöntemidir.
- Uygulamalı davranış analizi olarak bilinen bu eğitim yönteminin birçok davranış tekniğinin bütünleştirilerek bireyin kendisinde veya çevresinde olumlu değişiklikler yaparak yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlayan bir davranış ve beceri programıdır.
- Uygulamalı davranış analizinin etkililiği seansların yoğunluğundadır.
- ABA terapistlerinin performansı, deneyimleri ve kişiliği

ile doğru orantılı olarak farklılık göstermesi kaçınılmaz bir gerçekliktir.

- Merkezimizdeki tüm terapist ve öğretmen arkadaşlarımız düzenli olarak mesleki bilgilerini güncellemektedir.

4. FLOORTİME TERAPİ PROGRAMI

- Floortime terapi yaklaşımı çocuğun günlük yaşamında bağımsız olmasını, yaratıcı düşünmesini, problemlere çözüm üretebilmesini ve kendi inisiyatifini geliştirebilmesini hedefler.
- Öğrenme duygusal gelişimden ayrı olarak oluşmaz. Duygusal gelişimle birlikte gelişir. Bu yüzden floortime yaklaşımı çocuğun doğal olarak ilgilendiği şeylerden başlar ve buradan devam eder.
- Floortime terapide çocuğun diğerleriyle etkileşimindeki zorlanmaların biyolojik temelli duygusal işleme sorunlarından kaynaklandığı ve çocuğun kendi etrafındaki dünyasından bir anlam çıkartmasının ve yanıt vermesinin etkilendiği düşünülür.
- Gelişimsel, bireysel farklılığı ön planda tutan ve etkileşim temelli Floortime yöntemi klinisyenlere, ailelere ve eğitimcilere otizm spektrumu ve diğer gelişimsel problemi olan çocukları değerlendirmede her birinin zayıf ve kuvvetli alanlarına özgü bireysel terapi planlaması için geliştirilmiştir.

5. YAPILANDIRILMIŞ PORTAGE ERKEN EĞİTİM PROGRAMI

- Yapılandırılmış Portage Erken Eğitim Programı 0-6 yaş arası çocukların gelişimsel olarak yaşına uygun becerilere sahip olup olmadığını belirlemede kullanılmaktadır.
- Çocuğun sosyal, dil, özbakım, bilişsel ve fiziksel gelişim açısından hangi aşamada olduğu belirlenir.
- Çocuğun gelişimsel olarak bulunduğu aşamadan itibaren, her bir beceriyle ilgili geliştirici egzersizler ve oyunlar anne-babaya öğretilerek çocuğun sağlıklı

büyümesini sağlamak hedeflenir.

- Portage Erken Eğitim Programı normal gelişim gösteren çocuklara uygulanabildiği gibi gelişiminin herhangi bir aşamasında gecikme gösteren özel gereksinimli çocuklar için de uygulanabilmesi için kurucumuz tarafından yapılandırılmıştır.
- Kurucumuz Psikolog Eyüp Tunahan tarafından Portage Erken Eğitim Programı yapılandırılarak 600'e yakın beceriye yönelik 3000'e yakın etkinlik örneği özel eğitim çalışmalarına dâhil edilmiştir.

6. OYUN TERAPİSİ PROGRAMI

- Oyun, çocuğun kendini ifade etme yoludur. Oyun, hayal ile gerçek arasında bir köprü, çocuğun içsel dünyasının dışa vurumu ve hayata hazırlanmasında bir nevi provadır.
- Oyun terapisi ile çocukların duygularını, temel ihtiyaçlarını, sevgi ve nefretlerini, saldırganlıklarını ve birçok davranışın altında yatan temel nedenleri öğrenebilir, çocukların duygusal dünyalarına girebilir, sorunlarına yardımcı olmada bir araç işlevi olarak kullanılabilir.
- Oyun Terapisi Programı ile dikkat eksikliği, davranım bozuklukları, kaygı bozuklukları gibi sık karşılaşılan sorunlara yönelik çocuklarda kullanılabilecek yapılandırılmış aktiviteler planlanır.
- Kurucumuz Psikolog Eyüp Tunahan'ın sunumuyla terapistlerimiz, eğitimcilerimiz ve ailelerimiz düzenli olarak oyun terapisi programı hakkında bilgi alır ve çocukları ile daha etkili iletişim kurarlar.
- Oyun Terapisi Programının yardımcı olduğu konular: Saldırgan Davranışlar, Kaygı ve Stres, Aşırı Çekingenlik, Davranışsal Gerileme, Kardeş Kıskançlığı, Özgüven ve Sosyal Beceri Sorunları, Uyku, Yemek ve Tuvalet Sorunları, Aşırı Mastürbasyon, Ailevi Sorunlar, Yas ve Kayıp Durumları, Anne Baba Ayrılığı, Ebeveynlerin Boşanması, Toplumsal Yaşam Sorunları, Akademik

Başarısızlık, Korkular ve Dikkat Problemleri gibi konularda iyileştirici yönden destek olur.

7. YAPILANDIRILMIŞ TEACCH EĞİTİM PROGRAMI

- TEACCH programı, otizm ve iletişim yetersizliği olan çocuklar, yetişkinler ve onların aileleri için geliştirilmiştir.
- TEACCH programı, erken çocukluktan geçiş becerileri ve yetişkinlik dönemini de kapsayan bölümlerden ve değerlendirme ölçeklerinden oluşmaktadır.
- TEACCH Programı ve değerlendirme araçları dünyada 20'den fazla ülkede kullanılmaktadır.
- Bu program, öncelikle bireyin gereksinimlerini, becerilerini, ilgilerini dikkate alarak bireysel eğitim programı geliştirmeyi ve görsel olarak yapılandırılmış öğretim tekniklerini kullanarak fiziksel çevreyi, günlük programları, bireysel çalışma sistemlerini her yaş ve işlevsellik düzeyindeki otizimli birey için anlaşılır hale getirmeyi amaçlamaktadır.
- TEACCH, 0-12 yaş arası çocukları gelişimsel ve davranışsal alanda değerlendiren, bireysel eğitim programı (BEP) hazırlanmasına olanak veren bir değerlendirme aracıdır.
- Psikososyal değerlendirme ölçeği(PEP-R) ile çocuğun yedi gelişim alanında (taklit, algı, ince motor, kaba motor, el-göz koordinasyonu, bilişsel ve sözel alanlardaki) hâlihazırdaki düzeyi, yeterlilikleri ve yetersizlikleri belirlenmektedir. Bunun yanı sıra, çocuğun BEP' nı oluşturacak, her gelişim alanında gelişmekte olan becerileri belirlenecektir.
- Davranışsal alanda ise çocuğun, otistik davranış özelliklerinin yoğunluğu dil, ilişki ve duygulanım, oyun ve materyallere ilgi, duyuşsal tepkiler olmak üzere dört alt alanda otistik davranış özelliklerinin yoğunluğu değerlendirilmektedir.
- Ücretsiz değerlendirme ve eğitimi planlama için

merkezimizden randevu alınız.

8. YAPILANDIRILMIŞ MONTESSORİ EĞİTİM PROGRAMI
9. DİL VE KONUŞMA TERAPİSİ PROGRAMI
10. NEUROFEEDBACK PROGRAMI
11. YAPILANDIRILMIŞ REFLEKSOLOJİ PROGRAMI
12. HAYVANLI TERAPİ PROGRAMI
13. İŞ VE UĞRAŞI TERAPİSİ PROGRAMI (ERGOTERAPİ)
14. BEDENSEL EĞİTİM PROGRAMI
15. BİLGİSAYAR DESTEKLİ EĞİTİM PROGRAMI
16. DİKKAT EĞİTİMİ PROGRAMI
17. HAVUZ TERAPİSİ PROGRAMI (HİDROTERAPİ)
18. HİPPOTERAPİ PROGRAMI
19. TUZ TERAPİSİ PROGRAMI

Yapılandırılmış programlarımızdan yararlanmak ve sınırlı sayıdaki özel eğitim kontenjanımız için acele etmelisiniz. Çocuđu yönlendiren uzman, aile ve okul, öğretmenler ile yakın işbirliği içinde uyguladığımız terapiler ile ilgili ayrıntılı bilgi almak için lütfen bizimle iletişime geçiniz.

Randevu almaya karar verdiyseniz, internet üzerinden randevu girişinizi yapabilirsiniz. Değerlendirme görüşmesi (ilk görüşme) hayati derecede önemlidir. Bu görüşmede bireyin terapiye ihtiyacının olup olmadığı, nasıl bir terapi modelinin ve terapinin ne kadar süreyle uygulanması gerektiği gibi kritik konular belirlenir.

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.